Dr. GLADYS McGAREY

Găsește-ți energia vitală

Secretele unui doctor de 102 ani pentru o viaţă lungă şi sănătoasă

BOOKZONE

„Ca medic aflat în al doilea secol de viață, sunt adesea întrebată care este secretul unei vieți lungi, sănătoase și fericite.

Din păcate, chiar și după mai mult de 100 de ani trăiți pe această planetă, încă nu am descoperit un ingredient secret care să asigure o viață lungă și sănătoasă – cel puțin, nu unul pe care să-l poți pune într-un blender. Dar te pot ajuta să descoperi secretele sănătății adevărate și fericirii autentice. Acestea nu au nimic de-a face cu vitaminele sau suplimentele. În schimb, se bazează pe o simplă schimbare de perspectivă..."

— dr. Gladys McGarey

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Dr. GLADYS McGAREY

Găsește-ți energia vitală

Secretele unui doctor de 102 ani
pentru o viață lungă și sănătoasă

Dedic această carte celor cinci generații din familia mea care au adus în lume iubire și vindecare, și ție, cititorului meu. Fie ca aceste cuvinte să-ți fie de ajutor în vindecarea trupului și să-ți călăuzească sufletul. Ești aici cu un rost.

Scanned with OKEN Scanner

CUPRINS

Prefață de Acad. Prof. Dr. Leon Dănăilă 13

Cuvânt-înainte de dr. Mark Hyman 17

Introducere: Spre viață 21

SECRETUL I: EȘTI AICI CU UN ROST 33

Capitolul 1 Energia vitală 35

Capitolul 2 De ce sunt aici? 43

Capitolul 3 Ca piesele unui puzzle 53

Capitolul 4 Spre ce să-mi canalizez energia vitală? 61

Capitolul 5 Conectează-te cu dorința 69

Exercițiu practic: Găsește-ți energia vitală 73

SECRETUL II: TOT CE E VIU TREBUIE SĂ SE MIȘTE 75

Capitolul 6 Senzația de blocaj 77

Capitolul 7 Viața este mereu în mișcare 85

Capitolul 8 Cum să depășești durerea 93

Capitolul 9 Prizonierul rușinii 101

Capitolul 10 Eliberează-te de tot ce nu contează 107

Capitolul 11 Înlătură blocajul 115

Capitolul 12 Caută fisura din baraj 121

Exercițiu practic: Dă-i drumul 125

Scanned with OKEN Scanner

SECRETUL III: IUBIREA ESTE CEL MAI PUTERNIC MEDICAMENT 127

Capitolul 13 Dragoste și teamă 129

Capitolul 14 Alegere 135

Capitolul 15 Rolul iubirii de sine 141

Capitolul 16 Cum să lași iubirea să-ți pătrundă în suflet 149

Capitolul 17 Dăruiește altora iubire 155

Capitolul 18 Iubire și miracole 159

Exercițiu practic: Iubește-te ca să te vindeci 165

SECRETUL IV: NICIODATĂ NU EȘTI CU ADEVĂRAT SINGUR 167

Capitolul 19 Viața înseamnă conexiune 169

Capitolul 20 Îmbrățișează-ți imperfecțiunea 175

Capitolul 21 Găsește-ți prietenii 181

Capitolul 22 Cum să stabilești limite 189

Capitolul 23 Puterea de a asculta 197

Capitolul 24 Îngerii apar 203

Exercițiu practic: Țese împreună cu alții pânza vieții 211

SECRETUL V: ÎNVAȚĂ DE LA TOT CE TE ÎNCONJOARĂ 213

Capitolul 25 O lecție despre orice 215

Capitolul 26 Cum să renunți la înfruntare 221

Capitolul 27 Rolul viselor 229

Capitolul 28 Când durerea nu se oprește 235

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 29 În momentele imposibile 241

Exercițiu practic: Descoperă învățătura cea bună 255

SECRETUL VI: CONSUMĂ-ȚI ENERGIA CU INTENSITATE 257

Capitolul 31 Energia ca investiție 259

Capitolul 32 Cât valorează energia ta? 265

Capitolul 33 Fă loc pentru miracole 271

Capitolul 34 Alimentează pozitivitatea 279

Capitolul 35 Îndreaptă-ți atenția către partea pozitivă 285

Exercițiu practic: Îmbrățișează-ți viața 291

CONCLUZIE: AI AJUNS LA TIMPUL POTRIVIT 293

Mulțumiri 307

Note 315

Despre autoare 318

Scanned with OKEN Scanner

De-a lungul a opt decenii de practicare a medicinei și a zece trăite pe această planetă, am lucrat cu mii de oameni. Am inclus multe dintre poveștile lor aici, pe cât de bine mi le pot aminti. Din respect pentru viața lor privată, multora le-am schimbat numele, după cum am schimbat și detalii cruciale din poveștile lor și, în unele cazuri, am combinat experiențele mai multor persoane într-una singură. Ceea ce nu am schimbat însă este acea transformare sufletească profundă pe care am observat-o la ele și efectul la fel de profund pe care fiecare dintre aceste persoane l-a avut asupra căii sufletului meu.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

PREFAȚĂ

Acad. Prof. Dr. Leon Dănăilă

Longevitatea înseamnă mai mult decât o simplă prelungire a vieţii; ea simbolizează o dorinţă profundă de a amâna procesul de îmbătrânire patologică, însoţită de o îmbunătăţire a calităţii vieţii pe măsură ce anii trec. Nu ne dorim doar să trăim mai mult, ci să ne bucurăm de o existenţă plină de sens, caracterizată prin reducerea suferinţei şi a dependenţei de cei din jurul nostru. În esenţă, longevitatea se traduce printr-o îmbătrânire sănătoasă şi o viaţă care străluceşte la toate vârstele precum un diamant.

În contextul actual, putem distinge patru tipuri fundamentale de vârstă: cronologică, biologică, psihologică şi socială. Aceste categorii ne oferă o imagine complexă asupra modului în care percepem îmbătrânirea. Persoanele care se simt mai vibrante decât vârsta lor cronologică au, de obicei, o sănătate atât fizică, cât şi mentală mai bună, un metabolism activ şi o viaţă psiho-socio-emoţională plină de vitalitate.

Longevitatea nu poate fi obţinută exclusiv printr-o dietă perfectă, deoarece aceasta, în anumite cazuri, poate avea efecte contrare. O viaţă sănătoasă presupune o armonie între corp, minte şi suflet, o interacţiune

profundă între aceste dimensiuni esenţiale ale existenţei umane.

Fiinţele umane, spre deosebire de plante şi animale, se hrănesc, se înmulţesc, se deplasează şi au capacitatea de a raţiona. Totuşi, nu toţi oamenii îşi folosesc raţiunea; unii rămân prizonierii instinctelor primare, lăsându-se purtaţi de egoism, ignoranţă şi imoralitate. Acestora le scapă importanţa disciplinei şi a conduitei raţionale. A acţiona cu înţelepciune necesită un echilibru între sentimentele profunde şi raţiunea lucidă, care, adesea, se află într-o continuă luptă cu instinctele.

Pe de altă parte, este adevărat că expunerea la doze moderate de stres poate induce răspunsuri adaptative benefice organismului, având un rol protector împotriva bolilor.

Conectarea cu lumea înconjurătoare şi cu ceilalţi este esenţială în atingerea unei stări de bine spirituale. Prin iubire, credinţă, dăruire şi generozitate, descoperim puterea de a ne trăi frumos şi bine vieţile pline de provocări, umilinţe şi neîncredere.

Dr. Gladys nu a descoperit un ingredient secret pentru longevitate, ci a înţeles că medicina înseamnă, în esenţă, vindecarea individului ca întreg, adică a trupului, a minţii şi a sufletului. Prin urmare, spitalul vindecă trupul, în timp ce biserica, prin latura ei spirituală, se dedică vindecării sufletului.

Adevărata sănătate se reflectă în modul în care ne raportăm la suferinţele inevitabile ale vieţii. Cartea de faţă oferă cititorilor nu doar secrete simple, ci şi inspiraţie pentru a găsi sănătatea şi fericirea la orice vârstă. Cunoscută drept mama medicinei holistice, dr. Gladys a fost o pioneră în acest domeniu, curiozitatea pentru explorarea practicilor alternative eficiente determinând-o să studieze numeroase metode de vindecare din

Scanned with OKEN Scanner

culturile orientale, occidentale şi indigene pentru a le aplica în practica sa.

În multele sale decenii de practică, autoarea a înţeles că abordarea specifică medicinei clasice, cea predată în şcoli, care este pur bazată pe vindecarea bolilor trupului, nu este întotdeauna şi cea mai eficientă. Tratarea pacientului ca un întreg, nu doar a simptomelor bolii de care suferă, este de multe ori răspunsul spre vindecare.

Fiecare fiinţă are o forţă vitală care îi guvernează viaţa, or, „pentru a fi cu adevărat vii, trebuie să ne descoperim forţa vitală interioară şi să ne îndreptăm energia către ea", afirmă dr. Gladys.

Scopul nostru colectiv în viaţă este să învăţăm să depăşim frica şi să păşim spre iubire prin activarea energiei vitale. O persoană neînfricată devine o sursă de inspiraţie pentru cei din jur. Iubirea este cea care activează această forţă vitală, transformând eforturile noastre în bucurie şi făcând din fiecare acţiune o oportunitate de a dărui şi a primi.

Dr. Gladys ne îndeamnă să iubim fiecare fiinţă cu care ne intersectăm la un moment dat, însă atrage atenţia că „a iubi pe toată lumea nu înseamnă că trebuie să fim de acord cu toată lumea", ci a recunoaşte valoarea fiecărei relaţii. La fel de importantă este şi iubirea de sine, care nu este sinonimă cu mândria. Experienţele dureroase, cum ar fi abuzul sau neglijarea, îşi lasă amprenta asupra fericirii noastre, iar iubirea de sine şi compasiunea faţă de propria persoană ne ajută să ne vindecăm traumele şi să resimţim energia vitală din noi.

În plus, pe lângă forţa noastră individuală, există şi o energie vitală colectivă, care trebuie cultivată. Fiecare contribuie cu ceva şi primeşte ceva de la forţa vitală colectivă. Sentimentul de deconectare sau de singurătate distruge organismul. Conexiunile sociale pozitive ne ajută

Scanned with OKEN Scanner

să ne dezvoltăm şi să ne menţinem sănătatea indiferent de vârstă. Când ne aliniem energia cu viaţa, creăm relaţii bazate pe dăruire şi generozitate.

La vârsta de 102 ani, după o carieră extraordinară ca medic, trecută, după 46 de ani de căsnicie, printr-un divorţ pe care l-a resimţit ca pe o moarte, după o viaţă plină de momente de bucurie şi tristeţe, de lecţii preţioase, dr. Gladys împărtăşeşte cu noi cele şase secrete ale longevităţii descoperite de ea: găsirea forţei vitale interioare, înţelegerea fluxului acestei energii, activarea ei prin iubire, amplificarea forţei vitale prin intermediul comunităţii, menţinerea perspectivei în momente dificile şi consumarea energiei cu intensitate.

Într-o lume adesea ostilă îmbătrânirii, dr. Gladys ne învaţă să ne concentrăm asupra lucrurilor care ne aduc bucurie şi să ne dedicăm învăţării şi descoperirii adevăratului nostru scop sufletesc. Viaţa este un parcurs plin de încercări, iar fiecare pas pe care îl facem ne apropie de succes. În această călătorie, trebuie să preţuim fiecare moment, inclusiv pe cele dificile, pentru că ele ne îmbogăţesc experienţa şi ne fac, atunci când tragem linie, la final, să afirmăm împăcaţi că am avut o viaţă bine trăită.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

CUVÂNT-ÎNAINTE

Dr. Mark Hyman

Când am întâlnit-o pentru prima oară pe dr. Gladys, am ştiut că mă aflu faţă în faţă cu unul dintre marii vindecători şi bătrâni înţelepţi ai vremurilor noastre. Mulţi alţii au avut aceeaşi reacţie atunci când au întâlnit-o. De îndată ce o vezi, ai sentimentul că este o persoană înzestrată cu o înţelegere profundă a condiţiei umane – cu bucuriile şi tristeţile sale, cu luptele sale inevitabile şi victoriile din plin savurate. Este o vindecătoare înnăscută, cu o căldură sufletească ieşită din comun şi cu o înţelepciune câştigată prin îndelungi stăruinţe. Întâlnirea cu dr. Gladys şi prin intermediul acestor pagini mi-a întărit această percepţie. Prima ei carte faimoasă a fost pregătită mai bine de 100 de ani şi a meritat aşteptarea. Dr. Gladys este o pionieră de talie mondială, care a contribuit la transformarea definiţiilor noastre despre sănătate şi vindecare. Cartea ei extraordinară va oferi milioanelor de cititori secrete simple, dar revoluţionare pentru a descoperi adevărata sănătate şi fericire la orice vârstă.

Dr. Gladys şi-a petrecut aproape 80 de ani din viaţă în domeniul medical – sau chiar şi mai mult, dacă punem la socoteală educaţia sa nonformală, atunci când îşi ajuta părinţii, medici misionari care aveau grijă de unii dintre cei mai vulnerabili şi lipsiţi de drepturi

pacienţi din India. Dr. Gladys a fost mult timp cunoscută drept mama medicinei holistice, deşi „bunică" sau poate „străbunică" ar fi mai corect spus acum. După ce s-a pregătit ca medic în timpul celui de-Al Doilea Război Mondial, confruntându-se cu un sexism semnificativ ca una dintre femeile pioniere în domeniu, a continuat prin a pune, în 1978, bazele Asociaţiei Americane de Medicină Holistică – fiind singura femeie dintre fondatorii acesteia. Curiozitatea sa nemărginită pentru explorarea practicilor alternative eficiente a determinat-o să studieze o serie de metode de vindecare din culturile occidentale, orientale şi indigene şi să le aplice în practica sa, cu mult înainte ca o astfel de abordare să fie îmbrăţişată şi de alţi medici. În anii 1960 şi 1970, credinţa sa în onorarea mamelor şi demedicalizarea proceselor naturale a determinat-o să susţină naşterile la domiciliu în condiţii de siguranţă. Dr. Gladys a fost, de asemenea, o susţinătoare timpurie a nutriţiei în domeniul alopat, înţelegând că tot ceea ce mâncăm ne afectează fiecare celulă din corp – fapt a cărui conştientizare a avut o influenţă importantă asupra generaţiilor ulterioare de medici. În cele din urmă, convingerea sa că bolile de care suferim ne pot oferi o viziune mai clară asupra vieţii şi dezvoltării noastre spirituale rămâne radicală în domeniul medical.

Găseşte-ţi energia vitală va deveni o lucrare clasică nu doar pentru generaţii de pacienţi şi specialişti, ci şi pentru oamenii care îşi doresc, pur şi simplu, să ducă o viaţă mai bogată şi mai fericită. Precum însăşi dr. Gladys, cartea pare să vorbească în egală măsură despre durerile trupului şi despre suferinţele sufletului. Această carte explorează sursele cele mai profunde ale originii bolii, sănătăţii, stării de bine şi dereglării stării de sănătate. Vindecarea pentru care pledează este deopotrivă spirituală şi trupească. Dr. Gladys explică faptul că adevărata

Scanned with OKEN Scanner

sănătate înseamnă transformarea relației noastre cu provocările, suferințele și bolile inevitabile ale vieții, astfel încât să ne putem trăi viața cu o bucurie și o împlinire profunde.

Propunând o adevărată foaie de parcurs pentru a experimenta ceea ce viața are de oferit, dr. Gladys reprezintă dovada vie a tot ceea ce predă. Le oferă cititorilor un strălucitor exemplu al modului în care trebuie trăită viața: ca un proces în mișcare, în evoluție, în care ne consumăm energia cu intensitate și „îmbătrânim sănătos". Într-o lume care este adesea împotriva îmbătrânirii, dr. Gladys ne oferă o viziune pozitivă a ceea ce poate deveni inevitabilul nostru marș prin ani – o sursă de bucurie și împlinire tot mai mare, pe măsură ce continuăm să învățăm și să îndeplinim adevăratul scop al sufletului nostru. Cu alte cuvinte, ne învață cum ne putem trăi viața cât mai bine în fiecare moment, astfel încât, atunci când zilele noastre ajung la final, să știm că au fost cu adevărat bine trăite.

Cele șase secrete ale doamnei doctor Gladys sunt aduse la viață de poveștile sale personale inspiraționale, precum și de cele ale pacienților săi, mulți dintre aceștia având parte de o vindecare cu adevărat miraculoasă. Pacienții săi nu își vindecă doar bolile, ci și viața. Această carte reprezintă apogeul a tot ceea ce dr. Gladys a învățat și a predat timp de un secol. Și, deși mulți pot considera că viața ei a fost bine trăită, este demn de remarcat faptul că mai are încă de trăit.* Dr. Gladys duce o viață mai activă decât mulți alți oameni care au jumătate din vârsta sa și încă mai are un plan pe zece ani. După cum afirmă cu mândrie, la aproape 102 ani, abia a început.

* Între timp, de la momentul apariției acestei cărți în original și cel al editării sale în limba română, dr. Gladys a încetat din viață, pe 28 septembrie 2024, la onorabila vârstă de 103 ani (n. red.).

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Introducere

SPRE VIAȚĂ

Am împlinit 102 ani anul acesta. Ca medic aflat în al doilea secol de viaţă, sunt adesea întrebată care este secretul unei vieţi lungi, sănătoase şi fericite. Alerg? Fac Pilates? Mănânc tort?

Nu, nu alerg. Uneori fac Pilates. Şi da, mănânc tort. De fapt, îmi place foarte mult. Chiar am ieşit dintr-unul, la cea de-a 95-a aniversare a mea.

În aproape opt decenii petrecute în domeniul medical, am tratat mulţi pacienţi care erau atât de hotărâţi să găsească dieta perfectă, încât s-au îmbolnăvit singuri; altora le era atât de frică de moarte, încât aproape că renunţaseră să trăiască. Şi aproape toţi pacienţii mei sperau că le voi dezvălui ce să pună în smoothie-urile lor pentru a putea trăi pentru totdeauna – sau cel puţin câţiva ani în plus.

Din păcate, chiar şi după mai mult de 100 de ani trăiţi pe această planetă, încă nu am descoperit un ingredient secret care să asigure o viaţă lungă şi sănătoasă – cel puţin, nu unul pe care să-l poţi pune într-un blender.

Dar te pot ajuta să descoperi secretele sănătăţii adevărate şi fericirii autentice. Acestea nu au nimic de-a face cu vitaminele sau suplimentele. În schimb, se bazează pe o simplă schimbare de perspectivă.

De-a lungul deceniilor mele de practică, am ajuns să înţeleg că scopul medicinei – şi al vieţii – este destul de diferit de ceea ce am fost învăţată în facultate. Majoritatea oamenilor cred că rolul medicinei este pur şi simplu acela de a promova bunăstarea trupească prin stoparea oricărei probleme care ne afectează. De fapt, scopul principal este acela de a crea un mediu sănătos – corpul – în care sufletul să îşi poată îndeplini rostul.

Fiecare dintre noi s-a născut pe acest pământ cu un scop. Din punctul meu de vedere, adevărata sănătate nu are nimic de-a face cu diagnosticarea unei boli sau cu prelungirea vieţii doar de dragul de a o face; este vorba mai curând despre a afla cine suntem, despre a acorda atenţie modului în care suntem chemaţi să evoluăm spiritual şi să ne schimbăm în bine şi despre a asculta ceea ce ne bucură inima.

Această perspectivă reflectă filozofia mea mai largă, aceea că fiecare individ este parte a unui întreg mai mare. La fel cum toate celulele din corpul nostru colaborează pentru a susţine viaţa, toate lucrurile vii lucrează împreună pentru a crea universul în care trăim. Prin urmare, fiecare dintre noi este în acelaşi timp unic şi esenţial.

Pentru a înţelege această viziune mai amplă şi mai complexă asupra bolii şi vindecării – şi asupra existenţei înseşi – trebuie să înţelegem cum funcţionează cu adevărat starea de bine. Contrar a ceea ce crede sistemul medical, nu medicii vindecă pacienţii, ci doar pacienţii se pot vindeca singuri. În calitate de medici, ne folosim aptitudinile, cunoştinţele şi priceperea pentru a ne trata pacienţii. Ne pasă profund de oameni şi canalizăm această compasiune în munca noastră. Acesta este rolul nostru sacru pe această planetă. Dar în ultimă instanţă, cei mai buni medici ştiu că vindecarea vine din interior.

Scanned with OKEN Scanner

Aceasta poate fi o recunoaştere surprinzătoare din partea unui medic asemenea mie. Totuşi nu sunt străină de opiniile alternative privind sănătatea. M-am născut într-o familie de medici osteopaţi – mama mea a fost una dintre primele femei care a obţinut titlul de medic osteopat, iar tatăl meu a fost atât medic osteopat, cât şi doctor în medicină. M-au crescut în India, unde am fost expusă la o gamă mai largă de experienţe decât majoritatea colegilor alături de care aveam să studiez mai târziu, la facultatea de medicină. Începând cu anii 1950, alături de soţul meu, dr. Bill McGarey, am început să studiez şi să discut concepte care păreau revoluţionare la acea vreme: ideea că suntem suflete care trăiesc o experienţă umană, că o parte din fiinţa noastră este interconectată cu alţi oameni şi că am venit pe pământ ca parte a unei misiuni personale şi colective de creştere şi vindecare spirituală. Eu şi Bill am făcut parte din mica echipă care a fondat în 1978 Asociaţia Americană de Medicală Holistică, cu scopul de a aduce o înţelegere holistică – una care uneşte corpul, mintea şi spiritul – în medicina occidentală modernă. Am rămas dedicată acestei misiuni încă de atunci.

Este important să menţionăm de la bun început că medicina holistică nu este neapărat ceea ce numim medicină alternativă. Ea încorporează o varietate de modalităţi de vindecare, inclusiv tratamentele alopate, pe care mulţi le cunosc drept medicină modernă sau medicină occidentală.

Sintagma *medicină holistică* nu se referă la strategie, ci la abordare. Este despre tratarea pacientului în sine, nu doar a bolii. Este despre a privi fiecare individ ca pe o fiinţă completă şi complexă, cu un set unic de trăsături fizice, psihologice şi spirituale, precum şi cu un set personal de obiective pe care trebuie să le atingă în timpul vieţii. Termenul *holistic* combină cuvintele *whole*

Scanned with OKEN Scanner

(întreg) şi *holy* (sfânt), nu într-un sens specific religios, ci într-un mod care respectă profund perfecţiunea fiecărui suflet uman şi priveşte corpul ca pe un instrument care ajută sufletul în misiunea sa. Bolile şi simptomele – de la simple dureri până la metastaze – sunt, de asemenea, parte a acestui design perfect. Arătându-ne unde este rănit corpul, ele ne indică exact la ce anume trebuie să lucreze sufletul în continuare.

Acesta este motivul pentru care, atunci când o persoană vine la mine plângându-se că o doare capul, e posibil să o întreb despre visele sale. Ori când cineva vine cu o boală cronică, posibil să ne petrecem şedinţa vorbind despre ce i s-a întâmplat în copilărie. Este motivul pentru care mulţi dintre pacienţi nu vin la mine pentru a discuta doar despre provocările lor trupeşti, ci şi despre cele emoţionale şi spirituale. Fiecare dintre noi este un ecosistem complex de gânduri, sentimente, credinţe şi senzaţii – toate jucând un rol în starea noastră de sănătate. Nu mă interesează doar ameliorarea simptomelor pacienţilor mei; mă interesează să-i ajut să-şi vadă durerea actuală în contextul călătoriei mai ample pe care o întreprinde sufletul lor.

Provocările vieţii ne îndrumă către acea parte din sufletul nostru care este pregătită să se transforme. Ca formă acută de provocare, suferinţa este o sirenă care ne va atrage cu siguranţă atenţia. Ea strigă: „Trezeşte-te! Fii atent! Ai treabă de făcut!" Desigur, fiecare dintre noi poate acţiona pentru a evita suferinţa şi ar trebui să o facă. Dar atunci când ne abordăm propria suferinţă cu curiozitate, întrebând-o ce ar putea să ne înveţe, ea dobândeşte un nou sens. Acest lucru este valabil pentru orice tip de suferinţă – fizică, emoţională şi spirituală.

Atunci când noi, practicanţii medicinei holistice, afirmăm că mintea poate influenţa corpul, unii oameni se tem că am susţine, de fapt, că pacientul însuşi şi-a

Scanned with OKEN Scanner

provocat boala. Alţii aud că putem învăţa din propria suferinţă şi cred că asta înseamnă că o meritătm. Îmi dau seama că oamenii ar putea interpreta greşit această abordare, aşa că vreau să clarific: nu încurajez martiriul şi nu sugerez că suferinţa ar fi ceva meritat. De asemenea, nu sugerez că schimbarea perspectivei reprezintă singurul efort care trebuie depus. Atunci când ai un os rupt, e posibil să fie necesară refacerea lui. Atunci când societatea are o problemă majoră, e posibil să fie necesară rezolvarea acelei probleme. Totuşi, chiar dacă ne străduim să ne îngrijim de realităţile fizice ale corpurilor şi lumii noastre, un anumit grad de suferinţă este inevitabil, aşa că am putea la fel de bine să folosim suferinţa, lăsându-ne călăuziţi de ea pentru a merge înainte.

Acest lucru se datorează faptului că, deşi bunăstarea noastră este *legată* de provocările cu care ne confruntăm, ea nu este *guvernată* în întregime de acestea. Mulţi oameni trăiesc cu boli grave şi chiar cu dureri puternice, rămânând totuşi conectaţi cu bucurie la scopul lor. Alţii nu sunt bolnavi şi totuşi se trezesc că nu vor să mai trăiască. Sănătatea nu presupune să trăim într-un corp fără probleme, la fel cum fericirea nu presupune să experimentăm o viaţă fără griji. Sănătatea şi fericirea înseamnă să fim atât de conectaţi la propria noastră energie vitală, încât să simţim că ne integrăm în lumea din jurul nostru.

Adevărata sănătate înseamnă să trăim *cu* lumea din jurul nostru sub forma unei experienţe angajate, participative. Înseamnă să cooperăm cu energia vitală din noi, cu voinţa noastră şi cu dorinţa de a fi aici şi de a ne împărtăşi darurile întregii lumi. Dorinţa noastră de a face asta ne oferă un sentiment al scopului, iar odată ce îl dobândim, sufletele noastre pot fi sănătoase în orice stare.

Scanned with OKEN Scanner

În această carte, îţi voi arăta cum să-ţi descoperi şi să-ţi activezi capacitatea de vindecare şi de învăţare de-a lungul vieţii, astfel încât să poţi trăi fiecare zi din plin. Îţi voi împărtăşi cele şase secrete profunde care ne pot ajuta în procesul pe care eu îl numesc *întoarcerea spre viaţă*. Dar, în cele din urmă, tu eşti responsabil de acest proces. Tu eşti cel care îşi trăieşte viaţa şi, în definitiv, cel care poate să o vindece cu adevărat. Sănătatea şi vitalitatea ta – şi da, scopul şi fericirea ta – depind de crearea unei relaţii doctor–pacient cu propriul tău sine, relaţie în cadrul căreia să asculţi cu atenţie ce anume te hrăneşte şi îţi aduce bucurie, dar şi să-ţi prescrii vindecarea de care ai cea mai mare nevoie.

Dacă aş putea rezuma munca mea de o viaţă – şi scopul pentru care am scris această carte – într-o singură frază, aceasta ar fi: **Pentru a fi cu adevărat vii, trebuie să găsim forţa vitală din noi înşine şi să ne îndreptăm energia către ea.** Acest lucru ne schimbă orientarea, îndemnându-ne să privim în faţă tot ceea ce există în viaţă şi să ne implicăm în ea. Poate că îţi spui: *Mă implic în viaţa mea! La urma urmei, eu sunt cel care o trăieşte!* Dar eu mă refer la o implicare plină de bucurie, participativă, care se extinde la fiecare respiraţie şi la fiecare moment trăit. Vorbesc despre a dansa în doi cu viaţa însăşi, găsindu-ne dorinţa şi pozitivitatea de a continua să dansăm indiferent de obstacolele apărute în cale. Când viaţa devine grea, nu ne târâm picioarele; în schimb, devenim curioşi şi ne implicăm şi mai mult. Chiar şi când dificultăţile şi provocările cu care ne confruntăm sunt profunde, ne putem încă accesa recunoştinţa.

Pe parcurs, ţi-i voi prezenta pe câţiva dintre pacienţii incredibili pe care am avut privilegiul să îi sprijin în timp ce se conectau mai profund cu scopul sufletului lor, îmbrăţişau bucuria mai deplin şi învăţau cum să accepte iubirea şi grija venite uneori din surse la care nici nu

Scanned with OKEN Scanner

se gândiseră. În unele cazuri, vindecarea lor a fost de-a dreptul miraculoasă, dar în spatele acelor miracole au existat, aparent, explicaţii ştiinţifice. Căci vindecarea a implicat alinierea lor la energia vitală din interior.

Vei observa că fiecare dintre aceşti oameni a trebuit să participe activ la propria vindecare. A trebuit să îşi schimbe perspectiva de bunăvoie, folosind energia vitală de care dispunea. I-am tratat pe toţi cu dragoste în timp ce îi ajutam să înfrunte provocările. Unii s-au vindecat de boala lor trupească, în timp ce alţii au învăţat să se împace cu o afecţiune cronică. Unii au murit în cele din urmă, în timp ce alţii au trăit aproape la fel de mult ca mine. Toţi au înţeles importanţa sănătăţii sufletului lor. S-au reconectat cu raţiunea lor de a exista şi au trăit bine.

Pe lângă aceste poveşti din experienţa mea profesională, vă voi împărtăşi unele din afara sferei medicale. Calea neobişnuită a vieţii mele m-a purtat peste tot în lume şi a fost suficient de lungă pentru a-mi oferi câteva poveşti bune de spus mai departe. Rolurile de mamă, bunică, străbunică şi acum chiar stră-străbunică îmi oferă un rost în viaţă la fel de mult pe cât îmi oferă cel de medic, aşa că am inclus şi fragmente din viaţa mea personală. Învăţ ceva nou în fiecare zi şi am avut multe ocazii să pun în practică ceea ce predic.

De asemenea, am avut binecuvântarea de a fi influenţată de o serie de oameni extraordinari. Permite-mi să ţi-i prezint pe părinţii mei, dr. John Taylor şi dr. Magdelene Elizabeth „Beth" Siehl Taylor, care au fost pionieri în domeniul osteopatiei şi oameni credincioşi. Şi-au dedicat viaţa tratării populaţiilor defavorizate din India şi acolo, între Primul şi Al Doilea Război Mondial, ne-au crescut pe mine şi pe cei patru fraţi ai mei. Vei face cunoştinţă cu doi dintre aceştia – fratele meu, dr. Carl Taylor, şi sora mea, Margaret Taylor Courtwright –,

Scanned with OKEN Scanner

care au înfruntat cu bucurie fiecare moment al vieţii lor, până în clipa morţii. Le vei cunoaşte pe intransigenta mea mătuşă, Belle, şi pe Harday, dădaca noastră iubită, căreia îi spuneam „Ayah". (Ayah şi soţul ei, Dar, care gătea pentru noi, făceau parte din familia noastră, deşi recunosc că probabil astăzi ne-am fi adresat ei pe un alt nume.) Vei întâlni, de asemenea, câteva nume familiare ale unor personalităţi publice inovatoare, ale căror vieţi s-au intersectat în mod întâmplător cu a mea.

Pe măsură ce vei citi poveştile pacienţilor mei şi ale vieţii mele, sper că vei reuşi să dai mai mult sens propriei tale vieţi. Intenţia mea este să te ajut să explorezi ceea ce e posibil să ţi se întâmple, astfel încât să îţi poţi înţelege corpul şi sufletul unice şi să îţi asumi responsabilitatea pentru propria viaţă şi propria vindecare. Am tratat mii de pacienţi şi nu au fost doi la fel. Îţi făureşti propria cale în viaţă. Sufletul tău are propria misiune sacră, adăpostită în corpul tău unic şi strălucitor, şi numai tu poţi dirija acest proces.

Prin intermediul acestor poveşti, te vei conecta cu cele şase secrete ale mele la un nivel personal. Cândva, mare parte din filozofia mea era undeva la limita adevărului acceptat, dar ştiinţa recuperează teren! Susţin ideea că este important să îmbrăţişăm ştiinţa, deoarece ne oferă o modalitate clară şi concretă de a înţelege lumea. Sunt pro-ştiinţă pentru că sunt pro-întrebare – îmi place să cercetez lucrurile şi să le desluşesc. În acelaşi timp, a fi pro-întrebare înseamnă a înţelege că există multe lucruri pe care ştiinţa nu le-a explicat încă. Întotdeauna merită să punem o întrebare, chiar dacă nu ştim încă răspunsul.

De asemenea, te voi ajuta să-ţi sădeşti cele şase secrete ale mele în inimă şi în corp printr-o serie de exerciţii simple. Fiecare secret împărtăşit include un mic exerciţiu contemplativ, pe care te încurajez să-l faci cum crezi de cuviinţă – în timp ce te plimbi, cu creionul şi

Scanned with OKEN Scanner

hârtia în mână sau în orice alt mod care ţi se pare atractiv. Niciunul dintre acestea nu reprezintă un leac universal. Ele sunt mai degrabă ceea ce mama ar numi „soluţii la îndemână", care ne invită să profităm la maximum de ceea ce ni s-a dat. Şi cu siguranţă nu sunt teme pentru acasă, căci întotdeauna am urât temele pentru acasă! În schimb, sunt scurte exerciţii care pot inspira o perspectivă nouă, holistică asupra modului de a trăi bine viaţa.

Să sperăm că, dacă le practici de suficiente ori, aceste exerciţii pot deveni obiceiuri pe care le poţi integra în viaţa de zi cu zi. Eşti binevenit să le adaptezi după cum ai nevoie, pentru că, dacă e să rămâi cu ceva din această carte, atunci sper ca acel lucru să fie că eşti absolut capabil să îţi dirijezi propria sănătate, propria vindecare, precum şi propria viaţă şi capacitate de a învăţa. Cred că nu este suficient doar să vorbim despre aceste idei, ci trebuie să le şi trăim – să le concretizăm, simţindu-le în corpurile noastre. Aşadar, în timp ce te gândeşti la aceste subiecte, ţi-am oferit modalităţi simple de a le pune în practică, de a le adopta prin exerciţii concrete.

Dacă ai deschis această carte înseamnă că eşti deja pe drumul alinierii cu sufletul tău şi al conectării cu rostul tău. Dar niciunul dintre noi nu poate face asta singur – mai ales nu acum.

De-a lungul vieţii, mulţi dintre noi ne punem întrebări profunde şi arzătoare: *Cine sunt eu cu adevărat? De ce sunt aici? Cum ar trebui să-mi petrec zilele – făcând ce şi cu cine? Când totul se va termina, ce va fi făcut viaţa să merite trăită?* Aceste întrebări par şi mai urgente în ziua de azi, când ne confruntăm cu incertitudini venite din toate părţile.

Vreau să-ţi accesezi înţelepciunea din adâncul sufletului, care se bucură să se confrunte cu aceste întrebări şi nu se grăbeşte să le răspundă. Vreau să te

Scanned with OKEN Scanner

ajut să vezi ce este posibil atunci când te conectezi la propriul tău adevăr – indiferent de ceea ce au alţii de spus despre el.

Înainte de a începe, am o poveste de împărtăşit.

La începutul anului 1930, mă aflam într-un tren care mergea de la Delhi la Bombay (acum Mumbai) împreună cu familia mea, plângându-mi de milă că trebuia să mă întorc în Statele Unite, unde urma să port obligatoriu rochii călcate, să etalez maniere adecvate şi să fac tot soiul de alte lucruri pe care sufletul meu neîmblânzit nu le suporta. Aveam în sfârşit la şcoală o învăţătoare care îmi plăcea mult şi eram devastată să plec, dar părinţii mei m-au asigurat că ne vom întoarce destul de curând. Li se acordase un concediu şi urma să rămânem la ferma agricolă a familiei tatălui meu, în Kansas. Nici nu bănuiam că era pe cale să înceapă Marea Depresiune, care avea să ne ţină legaţi de Kansas mai bine de doi ani – la nouă ani, nu puteam înţelege astfel de lucruri. Tot ce ştiam era că părăseam India, ne luam rămas-bun de la Ayah şi Dar şi mergeam într-un ţinut îndepărtat, pe care îl mai vizitasem o singură dată şi de care nu-mi aminteam nimic.

Cu faţa murdară de praf, lipită de grilajul ferestrei compartimentului, priveam peisajele atât de dragi din ţara mea natală, când trenul a început să încetinească. O mulţime se adunase de-a lungul căii ferate, urmând o procesiune. Femeile erau îmbrăcate în hainele lor bune, iar copiii dansau şi aruncau cu flori. În faţă, în vagonul de clasa întâi, toată lumea continua să stea liniştită, ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Dar din vagonul de clasa a treia, în care ne aflam noi, oamenii au ieşit pe geamuri şi au dat fuga să se alăture mulţimii; alţii au alergat pe vagoane, paşii lor bubuind pe acoperişul metalic.

Pe măsură ce trenul înainta şi depăşea procesiunea, am zărit oamenii care mărşăluiau în primele

Scanned with OKEN Scanner

rânduri. În faţa lor se afla un bărbat scund, purtând un simplu *dhoti* alb – o pânză înfăşurată în jurul taliei şi coapselor – şi ţinând în mână un *larthi*, un toiag de lemn. Deşi soarele arunca spre el razele sale fierbinţi şi necruţătoare, omul mergea cu bucurie, părând pe deplin implicat în viaţa sa şi în rostul său. Chiar de dinainte ca oamenii să înceapă să-i scandeze numele, ştiam deja că îl văd pe legendarul personaj despre care părinţii mei îmi vorbiseră cu atâta respect, omul care îi scotea pe indienii de rând din opresiune şi îi aducea în lumina descoperirii propriei lor forţe: *Gandhiji*.

Trenul s-a oprit şi, după ore întregi în care-i simţisem zgomotul monoton traversându-mi corpul, am avut impresia că tăcerea lăsată brusc era încărcată de electricitate.

Chiar în acel moment, un copil a alergat spre Mahatma ţinând în mână o floare. Gandhi s-a oprit, s-a aplecat şi a primit-o. În timp ce o făcea, am văzut dragostea emanând din întreaga sa fiinţă. S-a ridicat apoi, spre a-şi continua marşul, şi a privit în urmă, la mulţime, văzând nu doar oamenii de pe pământ şi de pe acoperişuri, ci şi pe noi, cei care aveam feţele lipite de grilajele de la ferestrele trenului. Şi jur că, pentru o secundă, s-a uitat direct la mine.

Am cunoscut dragostea în viaţa mea de multe ori. Dar dragostea acelui om nu mă va părăsi niciodată. M-am simţit de parcă mi-ar fi văzut tristeţea de a părăsi India, frica, speranţa, şi le-a acceptat pe toate. M-a privit cu o dragoste de neuitat – una care mi-a recunoscut sufletul.

După care s-a întors şi a condus marşul.

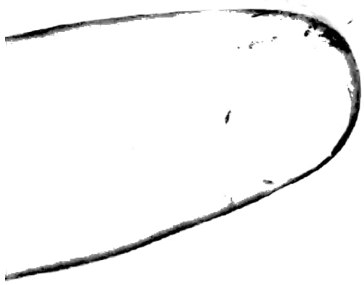
Am fost martoră la istoricul Marş al sării sau Satyagraha, iniţiat de Gandhi ca formă de protest paşnic împotriva impozitelor împovărătoare impuse pe sare de către britanici.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă aş putea să-ţi ofer un singur lucru acum, ar fi aceeaşi dragoste de neuitat, cea care recunoaşte şi acceptă tot ceea ce eşti. Această dragoste este încărcată de speranţa pentru viitor. Poartă în ea semnificaţia multor lecţii, dând un scop luptei imposibile, semnalând punctul de cotitură când forţa vieţii creşte şi ne împinge într-o nouă paradigmă.

Oricine eşti tu, cel care citeşti aceste rânduri, te rog să ştii că am un profund respect pentru ceea ce ai venit să faci pe acest pământ. Apreciez toate lucrurile prin care ai trecut şi îmi exprim speranţa profundă pentru ceea ce va urma. Te pot ghida cu ajutorul celor şase secrete ale mele şi îţi pot oferi toată dragostea din lume.

Restul depinde de tine.



Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

SECRETUL I

Ești aici cu un rost

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 1

ENERGIA VITALĂ

Îmi amintesc momentul exact în care mi-am găsit pentru prima oară energia vitală.

Părinţii mei erau misionari în apropiere de Mussoorie, India, undeva la jumătatea drumului dintre New Delhi şi munţii Himalaya. De la vârsta de cinci ani am fost trimisă, împreună cu fraţii mei mai mari, la singura şcoală anglofonă din regiune, unde învăţau în general copiii misionarilor, funcţionarilor guvernamentali şi ofiţerilor din armata britanică. Eram un copil cam îngălat – mama şi dădaca mea, Ayah, făceau tot posibilul să se asigure că eram întotdeauna curată şi îmbrăcată cum se cuvine, în vreme ce eu făceam tot posibilul să le anulez eforturile. Preferam să mă joc în ţărână şi să mă caţăr în copaci decât să îmbrac păpuşi sau să citesc cărţi. Adoram să ascult poveşti, dar nu îmi plăcea să le citesc – de fiecare dată când mă uitam la litere, acestea începeau parcă să danseze pe pagină, aşa că nu puteam înţelege niciodată ce însemnau cuvintele tipărite.

La acea vreme, nu exista o denumire pentru această dificultate. Astăzi, ea este cunoscută drept dislexie. Dar mi-am petrecut primii ani de şcoală gândindu-mă că eram grea de cap – idee susţinută de învăţătoarea mea din clasa întâi, care adesea mă făcea de râs în faţa întregii clase pentru greşelile mele. Am avut rezultate şcolare atât

de slabe cât timp mi-a fost dascăl, încât am rămas repetentă, iar părerea pe care acea învăţătoare o avea despre mine mi-a afectat profund stima de sine.

Privind în urmă, lupta mea de atunci mi se pare astăzi destul de uşoară. Faptul că am avut totuşi cariera pe care am avut-o arată clar că acesta a fost doar un capitol efemer din prima parte a vieţii mele. Îmi amintesc însă că la acel moment am trăit un zbucium cumplit. Chiar credeam că sunt grea de cap. Desigur, credeam, de asemenea, că învăţătoarea era chiar mai grea de cap decât mine, dar mă frământa gândul că nu aveam cum să reuşesc în lume dacă nu puteam învăţa un lucru atât de simplu precum cititul. Şi mai ales îmi făceam griji în privinţa capacităţii de a le călca pe urme părinţilor, devenind medic asemenea lor, căci acela era cel mai mare vis al meu.

De asemenea, îmi era foarte greu să-mi fac prieteni. Mă simţeam teribil de singură şi în fiecare zi, după şcoală, îmi număram paşii în timp ce urcam dealul pe care se afla casa noastră, pentru a mă putea ghemui sub şalul lui Ayah, ca să plâng în voie.

Mi-am petrecut acei doi ani lungi din clasele primare aşteptând cu nerăbdare iarna, când coboram la câmpie cu caravana noastră medicală. Nimic nu-mi plăcea mai mult decât timpul petrecut în taberele mobile, în care părinţii mei tratau pacienţi. Făceam parte dintr-o comunitate itinerantă plină de viaţă, la care oameni din toate regiunile rurale – cei mai mulţi dintre ei aparţinând castelor inferioare ale opresivului sistem social indian – veneau pentru a primi îngrijiri medicale. Sistemul de caste îi considera „paria" sau „de neatins", lucru considerat de părinţii mei atât inexact, cât şi tragic. Nici eu nu am înţeles vreodată cum putea fi Ayah „de neatins", când îmbrăţişarea ei era cel mai minunat lucru din lume. Şi cum putea Dar sau oricine altcineva să fie de neatins – de fapt cum putea să fie astfel vreo fiinţă umană?

Scanned with OKEN Scanner

Părinţii mei lucrau, de asemenea, cu oameni bolnavi de lepră (cunoscută astăzi sub numele de maladia Hansen) şi cu femei, care adesea nu primeau îngrijiri în altă parte. Majoritatea oamenilor pe care îi tratau nu mai fuseseră niciodată la un medic şi foarte puţini dintre ei aveau bani pentru tratamente.

Implicarea părinţilor mei făcea ca tabăra noastră să fie permanent un centru aglomerat, unde oamenii puteau veni pentru a primi nu doar tratamente, ci şi dragoste, bunătate, empatie şi un sentiment al comunităţii. Lucram din zori până la cele mai fierbinţi ore ale zilei, ne odihneam şi apoi lucram din nou, până la căderea nopţii. Apoi stăteam cu toţii în jurul focului de tabără, spunând poveşti sub cerul plin de stele.

Aveam impresia că toată lumea din zonă ştia când eram prin preajmă şi că părinţii mei acceptau cu dragă inimă orice pacient care avea nevoie de asistenţă medicală. Într-o zi, tata i-a luat cu el la vânătoare pe fraţii mei mai mari, ceea ce a însemnat că eu, Margaret şi fratele nostru mai mic, Gordon, trebuia să o ajutăm pe mama în cortul care servea drept cabinet medical. Îmi plăcea să o asist pe mama, să ajut oameni cu răni infectate, boli cronice sau oase fracturate. Eram mândră de faptul că mama mea era medic. De asemenea, simţeam că văzusem deja, în primii mei opt ani de viaţă, aproape tot ce se putea vedea. Dar în acea zi am avut un pacient la care nu ne-am fi aşteptat niciodată.

În jurul prânzului, s-a stârnit o agitaţie neobişnuită. Apoi, un tânăr a intrat în tabără, conducând un elefant rănit. Mama i-a ieşit în întâmpinare şi a încercat să-i explice că ea nu era medic veterinar. Dar bărbatul i-a spus că acela era un animal deosebit – şi anume elefantul pe care rajahul prefera să-l călărească atunci când mergea la vânătoare. Cu ceva timp în urmă, elefantul călcase într-un ciot de bambus şi se rănise la picior. Iar rana, pur şi simplu, nu se mai vindeca.

Scanned with OKEN Scanner

Deşi, în mod normal, animalele sale erau tratate de îngrijitori, rajahul aflase că părinţii mei erau în zonă şi îi poruncise bărbatului, care era dresorul elefantului, să nu se întoarcă până ce ei nu îl vor trata şi pe acesta.

Mama nu mai îngrijise niciodată un elefant, însă nu era genul care să se ferească de o provocare. Cu un ton blând, dar încrezător, a început să-i vorbească elefantului, aşa cum ar fi făcut cu oricare alt pacient speriat.

— Ia să vedem ce avem noi aici, a spus ea pe un ton liniştitor. Voi fi blândă cu tine. Văd că te doare destul de tare.

A examinat cu atenţie piciorul stâng din faţă al elefantului, atingând cu delicateţe talpa sensibilă. Zona era în mod clar infectată şi mama a dedus că o aşchie de bambus trebuia să fie încă în interior. Ştiu că m-am simţit emoţionată, dar şi puţin intimidată să mă aflu aproape de un animal atât de majestuos. Am fost surprinsă de energia sa blândă în timp ce îmi plimbam mâna de-a lungul pielii sale zbârcite şi al fildeşilor netezi.

Simţindu-mi dorinţa de a ajuta, mama m-a trimis să-i aduc un forceps, permanganat de potasiu şi o seringă mare din cupru. Am adus mai întâi forcepsul şi cea mai mare seringă pe care o aveam în instrumentarul nostru medical. Mama continua să-i vorbească elefantului pe tonul ei liniştitor:

— Bravo, bravo, te descurci minunat...

În acest timp, uriaşul animal stătea în picioare, răbdător şi clipind des. M-am întors apoi în cortul medical pentru a pregăti soluţia antiseptică. Am luat o sticlă mare de permanganat de potasiu de pe un raft – cortul nostru medical era întotdeauna meticulos organizat – şi am pus-o lângă urciorul cu apă pe care îl ţineam acolo. Apoi am măsurat cu grijă soluţia, umplând un lighean întreg cu lichidul purpuriu, dar evitând în acelaşi timp contactul cu substanţa periculoasă, care, ştiam bine, mi-ar fi ars pielea dacă nu era diluată. Am ridicat ligheanul greu şi mare

Scanned with OKEN Scanner

și am ieșit încet, având grijă să nu vărs lichidul pe solul denivelat. Când m-am întors, l-am găsit pe elefant stând liniștit și privind-o pe mama, care căuta ciotul de bambus înfipt adânc în pernuța cenușie și netedă a piciorului său din față. Răbdător, i-a permis să scoată așchia lungă și să spele bine zona infectată din jurul ei. Am înțeles atunci de ce rajahul iubea așa de mult acel elefant. Era atât de blând și de înțelegător, încât, în tot acest timp, nici măcar nu s-a clintit.

După ce a terminat de curățat rana, mama a întins peste ea un unguent pentru a finaliza tratamentul. Elefanții sunt animale expresive, iar acesta a părut mulțumit de felul cum fusese tratat – de fapt, a părut atât de mulțumit, încât, atunci când a venit momentul ca omul să îl ducă la fluviul Gange pentru a se răcori, elefantul s-a aplecat înainte și și-a întins trompa în jos, ca s-o ridice pe Margaret, care a scâncit atunci de încântare și totodată de teamă. Ne-am ținut cu toții respirația. Însă el a ridicat-o cu blândețe și a așezat-o pe spinarea sa, iar noi am răsuflat ușurați. Apoi și-a întins trompa și spre mine.

Văzând ce i se întâmplase lui Margaret, nu mi-a fost frică. M-am lăsat în voia trompei curbate, care șerpuia în jurul meu, simțind mușchiul puternic care făcea nasul elefantului atât de diferit de al meu. Văzusem mulți elefanți înainte și îi urmărisem hrănindu-se din copaci și ridicându-și puii – dar nu atinsesem niciodată o astfel de trompă impresionantă și nici nu-mi imaginasem cum ar fi să fiu strânsă așa. Dar nu am avut prea mult timp să mă gândesc la asta, căci curând m-am trezit lângă sora mea, pe spinarea lată a elefantului. Apoi, animalul și-a întins trompa către fratele nostru, Gordon, care, imediat ce s-a văzut cocoțat în spatele meu, mi-a cuprins talia cu mânuțele lui. Și am plecat! L-am călărit până la fluviu, în timp ce restul copiilor din tabără ne urmau, iar când am ajuns, elefantul ne-a stropit pe toți în joacă. Deși scăldatul era de obicei interzis, din cauza șerpilor și a crocodililor,

Scanned with OKEN Scanner

adulţii ştiau că niciuna dintre aceste sălbăticiuni nu se va apropia de noi câtă vreme elefantul era acolo, aşa că am rămas şi ne-am jucat cu el toată după-amiaza.

A doua zi, bărbatul a adus elefantul înapoi în tabără pentru ca mama să vadă dacă rana dădea semne de infectare. Acesta a mers direct la ea şi şi-a încolăcit trompa în jurul taliei sale, ridicând-o în aer aşa cum făcuse cu mine şi cu fraţii mei. Elefantul ne-a vizitat zilnic, pentru tot restul săptămânii şi, parcă pentru a-şi demonstra recunoştinţa, de fiecare dată o saluta pe mama printr-o îmbrăţişare mare cu trompa, la care ea răspundea cu umorul obişnuit, râzând în timp ce-i striga veselă:

— Acum fii băiat cuminte şi lasă-mă jos!

După aceea, mergeam cu toţii la fluviu să ne jucăm, uneori călărind elefantul prin apele puţin adânci, alteori ţipând când el ne stropea cu apă din trompă.

A fost o perioadă crucială în viaţa mea. În anul următor, când am început iarăşi şcoala, am fost încântată să constat că, în definitiv, nu o uram atât de mult.

Faptul că o ajutasem pe mama să trateze elefantul mi-a permis să descopăr că eram născută să fiu medic. Deşi dislexia a făcut mereu ca şcoala să fie dificilă pentru mine, am descoperit că aceasta nu are nicio legătură cu inteligenţa mea. Noua mea învăţătoare mi-a înţeles problema şi a găsit o modalitate de a mă învăţa să citesc, iar faptul că eram conştientă că va trebui să ştiu să citesc dacă voiam să fiu studentă la medicină mi-a dat curajul să-i urmez sfaturile. Am început să cred din nou în mine. Conştientizarea acestui fapt m-a ajutat să termin şcoala primară, apoi liceul şi, în cele din urmă, facultatea de medicină.

Asemenea părinţilor mei, vindecarea mi-a oferit şansa de a interacţiona cu lumea într-un mod pozitiv şi semnificativ. Când i-am dus mamei soluţia violet pentru tratarea acelui elefant, m-am conectat atât de profund cu bucuria mea, încât mi-am dat seama că dificultăţile legate

Scanned with OKEN Scanner

de şcoală nu mă vor opri – şi că voi găsi o modalitate de a reuşi în viaţă. Am ştiut că sunt importantă şi necesară. Am simţit că fac parte din lumea care mă înconjoară.

Cu toţii meritäm să ne simţim astfel. Fiecare dintre noi se află pe acest pământ cu un rost, pentru a învăţa şi a creşte şi pentru a-şi dărui talentele cu care a fost înzestrat. Atunci când reuşim să facem acest lucru, suntem cuprinşi de esenţa creativă a vieţii pe care eu o numesc „energie vitală".

Energia vitală constituie raţiunea noastră de a trăi. Este împlinirea noastră, bucuria noastră. Este ceea ce se întâmplă atunci când viaţa este activată de iubire. Este energia pe care o primim de la lucrurile care contează şi care înseamnă ceva pentru noi. Este ceea ce au obţinut părinţii mei de pe urma eforturilor depuse în sprijinul populaţiilor defavorizate şi este primul secret pe care ţi-l împărtăşesc: *eşti aici cu un rost.* **Fiecare dintre noi este aici pentru a se conecta cu darurile sale unice – şi acest lucru ne activează dorinţa de a trăi.** Realizarea acestei conexiuni nu este neapărat scopul. Căutarea este ceea ce contează mult mai mult.

Procesul de „găsire a energiei vitale" ne ţine în viaţă.

Acest concept nu este nou – ca de altfel nici ideea că energia vitală ar fi legată de sănătate. Numeroase filozofii orientale au remarcat că există o anumită energie legată de starea de bine, energie care a fost numită atât *prana,* cât şi *chi.* Filozofii occidentali s-ar putea referi la ceva mai teoretic, cum ar fi motivaţia sau rostul. Paramedicii şi specialiştii din domeniul îngrijirii paliative descriu adesea energia vitală ca pe o voinţă de a trăi, deoarece, atunci când o persoană o pierde, păşeşte cu siguranţă spre moarte. Deşi faptul că suntem plini de energie vitală nu ne garantează neapărat o sănătate perfectă, pierderea acestei energii reprezintă adesea un obstacol major în calea stării de bine.

Scanned with OKEN Scanner

Cu toţii suntem chemaţi să ne găsim energia vitală prin contribuţia pe care o aducem zilnic la bunăstarea celor din jurul nostru. Anumite activităţi şi preocupări ne aduc mai multă energie vitală, iar acest lucru variază de la o persoană la alta. Unii oameni îşi găsesc o vocaţie care îi încântă şi îşi petrec întreaga carieră frecându-se la ochi, ciupindu-se şi gândindu-se: „Nu pot să cred că sunt plătit pentru asta!" Alţii au slujbe mai puţin satisfăcătoare, de pe urma cărora îşi câştigă existenţa, aşa că îşi urmăresc pasiunile în afara orelor de program. În fine, alţii, cum ar fi îngrijitorii voluntari, aduc contribuţii societăţii în alte moduri importante, în timp ce se conectează la scopul lor unic.

Deşi nu există o singură modalitate sau un singur domeniu al vieţii în care să ne găsim energia vitală, cu toţii trebuie să o descoperim; ea este o parte esenţială a forţei noastre vitale. Fără energie vitală este greu să simţi bucurie, iar sănătatea trupească şi cea mentală încep să se deterioreze. Acesta este unul dintre motivele pentru care îi întreb adesea pe pacienţi *pentru ce* simt că trebuie să trăiască, deoarece, dacă nu pot răspunde la această întrebare, de cele mai multe ori tot ce pot face este să le ameliorez doar temporar simptomele. Pot să repar ceea ce este în neregulă, dar nu pot neapărat să-i fac bine.

Dacă suntem norocoşi, putem simţi energia vitală de multe ori în viaţa noastră. Însă la fel de des mulţi dintre noi descoperim că energia vitală pare să ni se epuizeze. Această descoperire poate fi o experienţă şocantă şi de neuitat. Dar poate, de asemenea, să apară şi ca o senzaţie mult mai subtilă, precum o maşină care mai întâi fornăie şi troncăne, pentru ca într-un final să rămână fără combustibil.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 2

DE CE SUNT AICI?

Nu toată lumea își găsește calea la fel de devreme cum mi-am găsit-o eu. Mulți se luptă să afle cine sunt cu adevărat și ce anume le dă energie vitală. Poate fi ceva care se găsește în interiorul ființei noastre, chiar sub suprafață, dar pe care avem impresia că nu-l putem atinge. Așa au stat lucrurile în cazul lui James.

James era proaspăt absolvent de informatică și nu știa exact ce să facă în continuare. Îi tratam pe el și pe părinții lui de mulți ani. Venise să mă vadă la insistențele mamei sale, dar, după o scurtă anamneză și un examen fiziologic, mi-a fost clar că nu era nimic în neregulă – cel puțin nu cu trupul său. Avea un walkman agățat de blugi – da, lucrurile s-au petrecut cu atât de mult timp în urmă – și își ținea căștile în jurul gâtului, în timp ce își plimba, neliniștit, privirea prin încăpere.

— Ce te îngrijorează, James? l-am întrebat.

— Nu știu ce să fac cu viața mea. Am această diplomă și împrumutul pentru studii pe care trebuie să îl plătesc, dar pur și simplu nu mă interesează niciunul dintre locurile de muncă disponibile.

— Îți plac computerele?

— Nu chiar, dar știu că sunt importante. Tatăl meu este inginer și e de părere că asta ar fi o carieră sigură. Dar la cum merge lumea, am îndoieli că vreun loc de muncă ar mai fi sigur.

— Dar tu ce vrei să faci?

— Nu știu, mi-a răspuns el, dar am bănuit că în subconștientul lui știa deja, doar că nu i se părea sigur să recunoască asta, nici măcar față de el însuși.

— Ai visat ceva în ultima vreme?

Mi-a dezvăluit că visa adesea un cactus înalt, dar nu-și amintea nimic altceva, așa că i-am sugerat să facem o vizualizare, iar el a fost de acord. L-am îndemnat:

— Închide ochii și uită-te în jurul tău. Vezi o cărare? Ar putea fi un drum pietruit, o potecă de pământ, un drum acoperit cu pavele, chiar și un trotuar.

James a încruntat sprâncenele, apoi fruntea i s-a destins deodată.

— Da, este acolo, a șoptit el.

— Începe să mergi pe cărare. Fă un pas, apoi altul și altul, i-am spus. Acum uită-te în jur. Aceasta este cărarea ta. Ce vezi pe ea?

— Sunt sus pe un munte, a spus James liniștit, după câteva clipe.

— Uită-te în fața ta. Ce vezi acolo?

Fruntea lui James s-a încruntat din nou.

— Văd cactusul acela. Aud niște tobe. Nu știu ce este, a șoptit el și a deschis ochii. Doamnă doctor Gladys, pur și simplu nu știu. Sunt atât de multe lucruri pe care trebuie să le lămuresc. I-am întrebat pe părinții mei dacă pot să merg pe munte și să stau singur la cort, dar sunt îngrijorați. Vor să știe dacă iau droguri. Vreau doar să fiu singur și să mă conectez cu natura.

Scanned with OKEN Scanner

— Cred că ar trebui să mergi pe munte. Dacă părinţii tăi au o problemă cu asta, spune-le să mă sune.

L-am întâlnit pe James la supermarket câteva săptămâni mai târziu şi mi-a mărturisit că urcase singur pe munte. Mi-a spus că dorise să caute acea scenă din vis şi că, tot timpul cât se aflase acolo, auzise în minte un ritm de tobe. De acum ştia ce voia să facă în viaţă: dorea să devină muzician şi intenţiona să se înscrie la şcoala postuniversitară de producţie muzicală. Am zărit lumina sclipind în ochii lui. Era plin de energie vitală.

— Dar părinţii tăi ce părere au?

— Se tem că, din cauza datoriilor mele, voi fi un muzician muritor de foame, dar au fost de acord să încerc să-mi urmez visul timp de un an şi să văd dacă o să am succes cu muzica.

După cum ne arată povestea lui James, uneori găsirea energiei noastre vitale ne împinge să trecem printr-un proces de tranziţie în viaţă. Ne arată cine suntem cu adevărat. Pentru asta este posibil să trebuiască să facem o schimbare, să începem să facem ceva nou sau să încetăm să mai facem lucruri pe care le făceam de ceva timp.

În alte cazuri, este nevoie de foarte puţine schimbări din exterior.

Lilian avea totul şi nimic în acelaşi timp. Stătea chiar lângă mine, dar gândurile păreau să o ducă foarte departe când mi-a spus:

— E ceva în neregulă cu mine, sunt sigură de asta.

Eram medicul ei de mulţi ani şi îi tratam şi pe ceilalţi membri ai familiei sale – în general, păreau cu toţii o gaşcă fericită. Copiii ei, adulţi acum, erau politicoşi şi păreau să fi reuşit în viaţă. Căsnicia ei era sigură. Avea relaţii bune cu membrii comunităţii şi îi plăcea să facă

Scanned with OKEN Scanner

voluntariat pentru o organizaţie nonprofit locală care se ocupa de copiii din familii nevoiaşe.

Deşi Lilian prezentase diverse simptome în trecut, care fuseseră toate rezolvate, acum se plângea de lucruri vagi. Poate că era bolnavă sau avea o tumoră despre care nu ştiam, a sugerat ea. Se gândea că poate se afla în stadiile incipiente ale unei boli autoimune ori că suferea de vreun dezechilibru hormonal. Nu se simţea bine şi era sigură de asta, dar avea încredere că puteam să o ajut să înţeleagă ce-i cu ea.

Am început prin a-i pune întrebări mai specifice despre simptomele ei. O durea capul? Nu. Dar cu digestia cum stătea? Bine, nu avea nicio problemă. Avea dureri în vreo parte a corpului? Nu chiar; simţea că îmbătrâneşte, aşa că, din când în când, observa o mică înţepătură ici sau colo, dar nimic deosebit. Am întrebat-o apoi despre simptomele psihologice, dacă dormea bine (da) şi dacă avea atacuri de panică sau depresie (nu). Dar se simţea... *rău*.

— Pur şi simplu simt că nu mai am energie pentru nimic, mi-a explicat ea. Am fost însărcinată cu strângerea anuală de fonduri pentru Societatea Copiilor, dar abia dacă reuşesc să mă concentrez pe ce am de făcut – pare că o fac doar din obligaţie.

Lilian nu este singurul pacient care îmi împărtăşeşte acest tip de trăiri – oamenii ca ea nu pot descrie cu precizie simptomele pe care le au şi care uneori se schimbă de la zi la zi. În unele săptămâni ei simt dureri care par să le afecteze tot corpul. Uneori par secaţi de energie. Alteori se simt pur şi simplu detaşaţi de toate. Lílian nu a spus clar nimic din toate acestea, dar părea să treacă prin toate cele trei stări.

În cele din urmă, am întrebat-o ce se întâmplă cu adevărat.

Scanned with OKEN Scanner

— Lilian, ce crezi *tu* că este în neregulă? am întrebat-o pe un ton blând.

Și-a lăsat ochii în jos, privindu-și mâinile catifelate și îngrijite. I-a luat un minut să răspundă și mi-am dat seama că, de fapt, căuta în adâncul sufletului ei să numească ceva ce nu fusese încă în stare să definească. În acele secunde lungi, am așteptat împreună. Apoi s-a destăinuit:

— Cred că nu mai am pentru ce să trăiesc.

Cuvintele ei au rămas parcă suspendate în aer, în timp ce amândouă simțeam gravitatea situației. După câteva secunde, Lilian a rupt tăcerea, încercând să se explice.

— Știi, am tot ce mi-am dorit dintotdeauna, a spus ea. Îmi place viața mea. Nu am de ce să mă plâng. Dar...

A ezitat și a privit de jur-împrejur, atingând colierul delicat pe care îl purta la gât, de parcă ar fi încercat să pipăie însești motivele nemulțumirii sale.

— Nimeni nu mai are nevoie de mine. Simt că viața mea nu mai are niciun sens, a spus ea în cele din urmă.

Vocea îi tremura și lacrimile au început să-i curgă pe obraji.

— Băieții mei nu mai locuiesc cu noi. Soțul meu e ocupat cu munca lui și mi se pare că tot ce fac pentru copiii defavorizați nu contează cu adevărat, fiindcă problemele lor nu dispar niciodată pentru totdeauna. Este cel mai deprimant sentiment. Pentru ce mai sunt aici? Am făcut deja tot ce trebuia să fac și nu mai are sens să trăiesc.

Lilian a început să tragă de colier cu gesturi tot mai nervoase, pe măsură ce anxietatea ei creștea.

Scanned with OKEN Scanner

— Nu știu ce să fac în continuare. Poate că nu mai *e* nimic de făcut. Poate că am terminat cu toate.

Chiar și atunci când ni se pare că avem totul, fără energie vitală nu avem nimic. Viața fără energie vitală este pustie și dominată de apatie. Nu ești chiar în depresie clinică, dar nici nu înseamnă că trăiești cu adevărat. Așa cum a descris-o Lilian, pur și simplu senzația resimțită e îngrozitoare.

Această carte cuprinde multe povești remarcabile ale unor oameni care s-au întors într-un mod spectaculos către viață. Dar povestea lui Lilian mi-a rămas mereu aproape de inimă, deoarece de obicei nu ai parte de turnuri atât de dramatice. De cele mai multe ori lucrurile se întâmplă zi de zi, minut cu minut, fie că ne implicăm în lumea din jurul nostru, fie că... nu. Multe dintre cele mai importante transformări au loc la pacienți precum Lilian.

Am luat-o în brațe și am strâns-o puternic la piept, lăudându-i în gând curajul. La facultatea de medicină nimeni nu m-a învățat să îmbrățișez oamenii – astăzi probabil studenții sunt învățați să *nu* o facă –, dar eu am făcut-o, oricum, întotdeauna.

Apoi am încercat să îi explic ce se întâmplă.

— Ești importantă, Lilian. Doar că ai uitat asta, i-am spus. Ești parte din ceva mai măreț decât tine. Ești parte din viața fiilor tăi, din viața soțului tău, din viața prietenilor tăi. Ești parte din viața însăși. Nu ai terminat cu toate. Viața ta nu s-a încheiat. Este chiar acolo, așteptându-te să te implici.

I-am povestit cum o vedeam cu ochii minții pe ea și cum îi vedeam viața. Era ca și cum aș fi putut desena în jurul ei și al vieții ei două cercuri care nu se atingeau. Erau separate. În aceste condiții, cum ar fi putut viața

Scanned with OKEN Scanner

ei să-i ofere energia vitală? Şi cum ar fi putut ea să dea vieţii sale ceva în schimb?

Am discutat ceva mai mult despre rolul ei în comunitate, şi a părut să se liniştească puţin. La nivel intelectual, părea să înţeleagă ceea ce îi spuneam. Dar corpul ei încă nu ţinea pasul cu mintea.

Câteva zile mai târziu, Lilian a suferit un accident. Tocmai cobora treptele terasei sale, când şi-a scrântit glezna şi s-a lovit de pavaj, fracturându-şi şoldul drept.

Am auzit despre păţania ei şi m-am dus să o vizitez la spital. Trecuseră deja aproape două săptămâni de la accident, şi era foarte deprimată. S-a luminat când m-a văzut, dar apoi tristeţea i-a revenit pe chip.

— Cum îţi petreci timpul, Lilian? am întrebat-o după ce am îmbrăţişat-o îndelung, cu multă dragoste.

— Nu fac absolut nimic. Nu pot să fac nimic. Trebuie să stau în pat, a răspuns ea.

— Da, dar braţele tale funcţionează. Mintea ta funcţionează. Cu siguranţă poţi să faci ceva şi trebuie să faci, pentru că, dacă doar stai, o să rămâi fără energie complet.

Lilian s-a uitat ciudat la mine.

— Ce pot face de pe un pat de spital? m-a întrebat.

— Ei bine, cine organizează strângerea de fonduri pentru Societatea Copiilor? am întrebat.

Mi-a spus că, în absenţa ei, un angajat al organizaţiei nonprofit fusese însărcinat cu strângerea de fonduri, dar că, de fapt, acesta era prea ocupat pentru a face ceva cu adevărat. Am încurajat-o să îl sune pe respectivul angajat şi să îi ceară să preia ea din nou o parte din responsabilităţi.

— Trebuie să te reconectezi cu forţa ta vitală, iar pentru ca acest lucru să se întâmple, trebuie să fii

Scanned with OKEN Scanner

ocupată, am sfătuit-o. Şoldul tău trebuie să se vindece, dar dacă vei fi în continuare tristă, procesul de vindecare va dura mult mai mult.

Lilian a primit cu braţele deschise sugestia mea. A început să planifice evenimentul de pe patul de spital. Şi a început să fie tot mai plină de energie, pe măsură ce alegea decoraţiunile, stabilea vorbitorii la eveniment şi decidea meniul. Două luni mai târziu, am mers la strângerea de fonduri organizată de ea – şi a fost unul dintre cele mai frumoase evenimente la care am fost prezentă vreodată. Fondurile la a căror strângere participase au permis lansarea unui întreg program nou de afterschool, destinat copiilor nevoiaşi.

Atât Lilian, cât şi James au fost prezenţi la cea de-a 102-a aniversare a mea. A fost minunat să-i văd sărbătorind alături de mine şi am avut prilejul să celebrez vieţile pline de energie vitală pe care ei şi le-au creat. Lilian încă lucrează cu Societatea Copiilor, conducând strângerile anuale de fonduri. La zeci de ani după prima sa călătorie pe munte, James a devenit un frate respectat în tribul local de nativi americani şi este ghid pentru cei care îşi caută viziunea pe munte, ceea ce îi întregeşte cariera de muzician profesionist de mare succes.

Văzându-i pe amândoi cum se dezvoltă, mi-am amintit că propria căutare a energiei vitale ne conectează pe fiecare dintre noi la o întrebare cu implicaţii mai ample: *de ce suntem aici?* Unii oameni sunt înclinaţi spre spiritualitate, alţii se identifică drept persoane religioase, iar alţii consideră că totul în univers nu este decât hazard. Dar indiferent de *cum* înţelegem creaţia, energia noastră vitală vorbeşte despre *motivul* pentru care suntem aici. Energia vitală este rezultatul imediat al mişcării noastre spre viaţă şi al mişcării vieţii spre noi.

Este important să fim noi aceia care iniţiază această mişcare, dar de îndată ce o facem, energia vitală

Scanned with OKEN Scanner

care va începe să „curgă" va curge permanent. Ea se va extinde până când vom deveni atât de plini de energie, încât începem să ne conectăm la ceva şi mai grandios: scopul.

Şi este adevărat: vieţile pline de energie vitală devin vieţi pline de rost. Iar acest lucru are un efect profund nu numai asupra sănătăţii noastre mintale, ci şi asupra celei trupeşti. Mai multe analize referitoare la relaţia dintre starea de sănătate şi pensionare, realizate la Universitatea Michigan, au relevat o legătură între un sentiment ridicat al rostului şi scăderea mortalităţii în rândul adulţilor de peste 50 de ani.[1] S-a constatat că existenţa unui rost clar în viaţă reduce riscul de afecţiuni cardiovasculare[2] şi previne cele mai grave efecte ale bolii Alzheimer.[3]

Iar bucuria pe care acest sentiment al rostului o aduce în viaţa noastră se va răsfrânge asupra lumii din jur. În medicina holistică, nu înţelegem doar starea de bine a corpului ca fiind un aspect al bunăstării sufleteşti, ci şi considerăm bunăstarea sufletească un aspect al stării de bine a întregii lumi. Îmbunătăţim starea de sănătate a lumii atunci când ne îngrijim sufletele şi inimile, pentru că toţi suntem un întreg. Există, de asemenea, dovezi care leagă activităţile de voluntariat de reducerea riscului de deces – ca să nu mai vorbim de un sentiment mai puternic de bunăstare.[4] Acest lucru sugerează că a trăi cu un rost ne poate ajuta, de fapt, să trăim mai mult – şi mai bine.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 3

CA PIESELE UNUI PUZZLE

Mama nu ar fi ajuns niciodată la facultatea de medicină dacă nu ar fi fost doamna Gimble, vecina bătrână şi morocănoasă care locuia la trei case distanţă de ea. Mergea cu un şchiopătat pronunţat şi se plângea aproape constant de dureri la coloană, pe care medicii nu i le puteau vindeca. Dar într-o zi a anului 1910, pe când mama se afla pe verandă, a văzut-o pe doamna Gimble mergând pe stradă cu paşi vioi, toată numai un zâmbet.

Era posibil să fie aceeaşi femeie?

Şi care era motivul totalei sale transformări?

Doamna Gimble i-a spus mamei că fusese tratată de un medic osteopat, care o sucise ca pe un covrig pe masa din sufragerie, vindecându-i durerea, odată pentru totdeauna. Dr. Andrew Still, fondatorul medicinei osteopate, era un om foarte progresist – atât de progresist, susţinea doamna Gimble, încât începuse chiar să accepte femei în cadrul şcolii sale de medicină.

Mama nu auzise niciodată până atunci de medic osteopat, dar voia să îi facă pe oamenii morocănoşi să zâmbească din nou. A fost încântată de ideea că ar putea să se pregătească să facă acest lucru sub îndrumarea

doctorului Still. S-a interesat ce paşi trebuia să urmeze pentru a se înscrie la şcoala acestuia.

În decurs de un an, ea s-a alăturat uneia dintre primele clase mixte. Acolo l-a cunoscut pe tatăl meu şi a absolvit în 1913. Şi-a petrecut restul vieţii aducând vindecare oamenilor aflaţi în suferinţă. Părinţii mei au tratat nenumăraţi pacienţi la spitalul de femei înfiinţat de ei în Rourkee, India, în taberele pe care le organizau în fiecare iarnă, şi în mica comunitate din Kansas unde am locuit în perioada Marii Depresiuni. În cele mai multe cazuri, primeau bani puţini sau chiar nu primeau nimic pentru munca lor. Dincolo de rolul ei de vindecătoare, mama a fost o sursă de inspiraţie pentru mulţi, deoarece mii de oameni au văzut în ea prima femeie medic pe care au cunoscut-o vreodată.

Doamna Gimble i-a schimbat viaţa mamei mele ajutând-o să se conecteze la scopul ei, iar mama a continuat să schimbe multe vieţi prin activitatea ei de vindecare, în India şi nu numai. Acesta este exact modul în care funcţionează energia vitală – nu numai că ne conectează la propriul nostru scop, dar ne şi uneşte prin intermediul unui scop colectiv.

Atunci când spun „scop colectiv", nu vreau să afirm că toţi am avea *acelaşi* scop. Mă refer mai degrabă la faptul că, atunci când suntem plini de energie vitală, contribuim la un sentiment mai larg al scopului, care se propagă de la cei cu care interacţionăm la comunitatea noastră mai largă. Sufletele noastre individuale sunt ca piesele unui puzzle. Scopul ne uneşte, creând ceva mai vast şi mai frumos decât ar putea realiza oricare dintre noi de unul singur.

Îmi place să mă gândesc la noi ca la nişte piese de puzzle deoarece asta ne oferă fiecăruia spaţiu pentru a fi unic. Nu e necesar să avem o formă sau alta. Trebuie doar să avem exact forma pe care o avem, pentru că

Scanned with OKEN Scanner

astfel ne putem potrivi. Nu este treaba nimănui să judece forma piesei altcuiva şi, la fel, nu este util să încercăm să devenim mai mult sau mai puţin asemănători cu altcineva sau să ne îngrijorăm dacă alţi oameni ne judecă forma. În schimb, depinde de fiecare dintre noi să ne aliniem cu propriul suflet şi să-i ajutăm pe ceilalţi să facă acelaşi lucru. Privind lucrurile în acest fel, putem mai uşor să înţelegem că fiecare dintre noi este o fiinţă umană esenţială. Ţi s-a întâmplat vreodată să fii pe punctul de a termina un puzzle, doar pentru a constata că îţi lipseşte ultima piesă? Este o dramă!

Atunci când nu ne găsim locul în puzzle, ne simţim oarecum stângaci şi diformi. S-ar putea să ne întrebăm de ce suntem aşa cum suntem. S-ar putea să ne comparăm cu alţi oameni sau să simţim că noi înşine nu suntem suficient de frumoşi. Nu ne vedem locul în ansamblul mai mare, ceea ce ne poate face să ne simţim lipsiţi de speranţă, deprimaţi şi izolaţi. Ne simţim mărunţi şi neînsemnaţi, ca şi cum nu am avea nicio putere asupra vieţii noastre şi nicio motivaţie să o trăim.

Dar atunci când simţim că ne integrăm în întregul puzzle, devenim parte din modelul vieţii. Când acest lucru se întâmplă, facem schimb de energie vitală cu oamenii din jurul nostru. Energia noastră vitală „curge liber" şi avem mai multă decât oricând înainte.

Fiecare dintre noi îşi trăieşte viaţa descoperind forma propriei sale piese de puzzle.

Când am urmat facultatea de medicină, la o generaţie după mama, existau doar câteva şcoli care acceptau în rândurile lor femei. Am studiat la Woman's Medical College of Pennsylvania din Philadelphia, singura şcoală destinată exclusiv femeilor, unde ni s-a spus că va trebui să fim mai inteligente, mai dure şi, în general, mai bine pregătite pe plan medical pentru a supravieţui într-o

Scanned with OKEN Scanner

lume a bărbaţilor. Am început studiile odată cu declanşarea celui de-Al Doilea Război Mondial.

Mă înscrisesem acolo pentru că voiam să iubesc şi să vindec oamenii. Dar mi s-a părut că implicarea întregii ţări în război se răsfrânsese şi asupra instituţiei medicale – sau poate că aşa fusese dintotdeauna şi eu nu observasem până atunci. Am urmat exemplul părinţilor mei, tratând sănătatea fizică asemenea unei singure părţi a unui ecosistem mai mare. Eram mai puţin concentrată pe eradicarea unei boli şi mai interesată de motivul pentru care aceasta exista. Atitudinea mea m-a făcut să fiu în dezacord cu educaţia pe care o primeam. Deşi învăţam cu plăcere anatomia, biologia şi alte ştiinţe exacte, mă luptam cu viziunea asupra diagnosticului şi tratamentului care ne era predată la cursuri.

Acest lucru, precum şi tendinţa mea de a tricota în timpul orelor de curs, pentru a-mi menţine concentrarea, au făcut din mine o studentă cu totul nesuferită în ochii decanului facultăţii, severa doamnă Marion Fay. Aceasta avea despre mine aceeaşi părere ca prima mea învăţătoare şi nu se sfia să o exprime public.

Într-o zi, m-a chemat în biroul ei, unde deja fusesem admonestată şi umilită de mai multe ori înainte. Stătea perfect dreaptă, cu ochelarii agăţaţi de un lanţ, peste bluza de un alb impecabil, şi mă privea cu asprime.

— Domnişoară Taylor, aş vrea să îţi recomand un psihiatru.

— Un psihiatru? am întrebat eu, neîncrezătoare, şi am pufnit în râs.

— Nu sunt sigură că eşti *chiar în regulă*, a continuat ea, lovindu-şi încet tâmpla cu creionul în timp ce rostea ultimele cuvinte, spre a da de înţeles la ce se referea. Nu pari să înţelegi deloc rostul medicinei. Nu

Scanned with OKEN Scanner

faci altceva decât să tricotezi în timpul orelor de curs. Poate că nu ai fost făcută să fii medic. Psihiatrul va constata dacă este aşa.

— Cu tot respectul, doamnă, dar nu trebuie să participăm la propria noastră educaţie? am întrebat-o. Noi suntem cei care vom fi trimişi în spitale şi clinici când vom termina facultatea. Nu este imperativ să înţelegem cu adevărat conceptele din spatele învăţăturilor? Totul aici este despre moarte şi ucidere – nu vorbim niciodată despre cum dragostea poate vindeca.

— Ideile *dumitale* mă îngrijorează, a spus ea, strângând creionul cu putere între degete. Medicina *este* despre uciderea bolii, pentru că boala este cea care ucide oamenii, şi misiunea noastră este să îi ţinem în viaţă. Ce-s aiurelile astea cu dragostea şi vindecarea? Eşti atât de moale de parc-ai fi o asistentă medicală. Trebuie să fii dură, domnişoară Taylor. Cu atitudinea dumitale de acum, nu vei reuşi niciodată să treci de rezidenţiat.

Mi-am muşcat buzele, pentru a împiedica să iasă şuvoiul de vorbe pe care aş fi vrut să-l dezlănţui asupra ei, apoi am îngăimat un „Mulţumesc" abia auzit şi m-am grăbit să ies din birou, ţinând în mână acea recomandare oribilă.

M-am dus la psihiatru şi acesta a spus că sunt cât se poate de întreagă la minte. Însă experienţa m-a zguduit din temelii. Am înţeles că sistemul medical nu mă va accepta niciodată aşa cum eram. Privind în urmă, acela a fost momentul în care am înţeles că va trebui să-mi las amprenta asupra medicinei făcând lucrurile în felul meu.

Dacă le-aş fi permis, cei patru ani de facultate de medicină ar fi putut stoarce toată energia vitală din mine. M-am concentrat asupra obiectivului: trebuia doar să-l duc la îndeplinire. Odată ce deveneam medic, mă puteam concentra pe iubire şi vindecare, chiar

Scanned with OKEN Scanner

dacă până atunci trebuia să mă concentrez pe uciderea bolilor, cum mi se spusese, pentru a ajunge acolo. Această idee mi-a dat energie vitală, la fel şi corespondenţa cu iubitul meu, Bill McGarey, care urma cursurile facultăţii de medicină din Cincinnati.

Am continuat să studiez, am absolvit facultatea şi am primit oficial titlul de medic. Mi-am câştigat locul în comunitatea medicală. M-am căsătorit cu Bill în 1943 şi, la scurt timp după ce am absolvit amândoi facultatea, ne-am deschis împreună un cabinet medical.

Felul cum înţelegeam vindecarea a evoluat de-a lungul anilor şi am ajuns să cred în conceptul de reîncarnare, deşi acesta contravenea total teologiei care îmi fusese predată în copilărie. Avându-l mereu pe Bill alături de mine, am început să depăşesc limitele a tot ceea ce fusesem învăţată să cred. Am ajuns să înţeleg că membrii comunităţii ştiinţifice nu sunt pe deplin de acord cu privire la ce este conştiinţa şi de unde provine ea. Acest lucru m-a ajutat să îmbrăţişez ideea că spiritele noastre nu au vârstă şi sunt menite să înveţe de-a lungul mai multor vieţi. Eu şi Bill am pus bazele unei mişcări tot mai ample a medicilor şi terapeuţilor care erau interesaţi de aspectele spirituale şi sufleteşti ale medicinei, iar astăzi credinţa în reîncarnare îmi ghidează o mare parte din ceea ce fac pe pământ ca medic, mamă, bunică şi fiinţă umană. Această credinţă îmi întăreşte convingerea că fiecare dintre noi vine aici cu un scop şi că scopurile noastre individuale sunt conectate, deoarece sufletele noastre interacţionează cu alte suflete pe parcursul multor vieţi.

De asemenea, credinţa aceasta m-a ajutat să mă conectez la lumea din jurul meu. Mulţi ani mai târziu, forma propriei mele piese de puzzle a devenit mai clară şi am putut să mă conectez tot mai strâns cu energia mea vitală. Am ajuns să înţeleg mult mai multe despre motivele pentru care mă aflu aici – nu doar pentru a fi medic

Scanned with OKEN Scanner

și mamă, ci și pentru a promova idei noi, dar și concepții străvechi despre vindecarea atât la nivelul corpului fizic, cât și la nivelul *sufletului*. Am aprofundat înțelegerea tipului de medicină promovat de părinții mei și mi-am întărit dezacordul în privința accentului pus de sistemul medical modern pe ucidere. După cum am ajuns să înțeleg, bolile fac parte din călătoria sufletului nostru la fel de mult ca orice altceva. Scopul nostru nu ar trebui să fie, pur și simplu, să le ucidem, ci să le permitem să ne ajute să creștem și să învățăm în același timp.

Explorarea punctelor comune dintre spiritualitate și medicină constituie o parte importantă a rolului meu. Dar ce se întâmplă dacă nu știm care este rolul nostru sau cum să îl urmăm, pe măsură ce el se schimbă? Și ce se întâmplă atunci când ne simțim chemați să facem atât de multe lucruri, încât suntem trași în mai multe direcții?

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 4

SPRE CE SĂ-MI CANALIZEZ ENERGIA VITALĂ?

Nu cu mult timp în urmă, am întâlnit o tânără pe nume Anne, care se confrunta cu al treilea episod major de bronşită în mai puţin de un an. A venit în cabinetul meu cu o tuse stridentă, care părea dureroasă. Am început prin a-i adresa întrebări despre stilul de viaţă: fuma sau lucra într-un loc cu ventilaţie slabă? Nu, nu era asta. Apoi am întrebat-o puţin despre istoricul ei medical. Avea vreo alergie sau vreo boală respiratorie?

— Nu, mi-a spus ea, cu vocea răguşită. Nu chiar.

— Îţi foloseşti mult vocea?

— Depinde, a spus ea, încercând să chicotească, dar râsul i s-a transformat rapid în tuse.

Între două accese de tuse, a glumit:

— 24 de ore pe zi e mult?

Mi-a spus că îi plăcea slujba ei în domeniul producţiei de filme, dar avea zilnic atât de multe întâlniri, încât, de obicei, într-o săptămână, până miercuri nu mai avea voce. Când pleca de la birou, se îndrepta direct către un studio de yoga pentru a-şi urma cealaltă pasiune: să predea yoga patru seri pe săptămână.

În timp ce-mi vorbea despre cele două locuri de muncă, mi-a devenit clar că acestea o făceau să se consume până la extenuare. Dar ştia că trebuie să o ia mai uşor. Dacă era să fie sinceră cu ea însăşi, nu-i mai plăcea la fel de mult ca odinioară să predea yoga, dar investise atât de mult timp şi energie, încât, dacă ar fi renunţat, ar fi simţit asta ca pe un eşec. Mai rău, se temea că îşi va pierde identitatea dacă nu va continua să predea yoga ca parte a carierei sale. Cu toate acestea, recunoştea că era epuizant să predea atât de mult, iar acest lucru o făcea să aibă un program haotic şi să nu-şi mai poată îngriji corpul aşa cum ar fi fost necesar.

La scurt timp după discuţia noastră, Anne a hotărât să predea yoga doar o dată pe săptămână. Mergea în continuare la studio în majoritatea serilor, dar a început să urmeze cursuri în loc să le predea. Când s-a întors, o lună mai târziu, am observat deja că situaţia ei era mult mai bună. Vocea îi era clară şi abia dacă mai tuşea. I-am ascultat plămânii şi părea că este pe cale de vindecare.

— Cum te simţi în legătură cu noul tău program? am întrebat-o.

— Mi se pare amuzant ce se întâmplă. Credeam că îmi va fi dor să predau, dar este mult mai relaxant să fiu doar elevă. Am început să merg la cursul de după-amiază, în cadrul căruia exerciţiile de yoga sunt mai lente şi mai blânde decât la cursul de la începutul serii, pe care îl predam. Ceea ce îmi oferă timp să stau în bucătăria mea şi să mă bucur de o cină uşoară, pe care am timp să o diger. Înainte, cumpăram seara târziu mâncăruri gata preparate şi adormeam mereu cu burta plină.

Mi-a spus totodată că tuşea mai puţin şi respira mai uşor.

Scanned with OKEN Scanner

— Cred că este un pic ciudat... mă simt de parcă aş fi regresat în practica mea spirituală.

Am rămas nedumerită.

— De ce ar reprezenta asta un *regres* în practica ta spirituală?

— Ei bine, înainte eram o profesoară de yoga de succes, iar acum sunt mai mult o elevă.

Am zâmbit, căci răspunsul ei mi s-a părut atât de încântător – şi în acelaşi timp atât de greşit.

— Anne, în sfârşit trăieşti ceea ce predai, i-am explicat. Nu diplomele sau etichetele te ajută să înţelegi ce se întâmplă în interiorul tău. Nu o slujbă îţi spune dacă eşti avansată spiritual sau nu.

Anne a surâs, recunoscând că am dreptate.

— Unii dintre cei mai înţelepţi oameni pe care i-am cunoscut vreodată sunt frizeri sau bucătari, am continuat, gândindu-mă la Ayah, care nu a învăţat niciodată să scrie şi să citească. Te suprasolicitai mai mult decât dorea inima ta, iar corpul tău încerca să-ţi comunice asta. Mulţumeşte-i. Ţi-a arătat exact ceea ce aveai nevoie să vezi.

— Are sens, a spus Anne pe un ton domol, în timp ce cugeta la cuvintele mele. Probabil că din exterior par să se petreacă mai puţine lucruri, dar mă simt mult mai bine acum, când nu mai încerc să le fac pe toate.

În lunile care au urmat, starea ei a continuat să se îmbunătăţească. Fiindcă renunţase să mai muncească până la epuizare, a putut să aibă mai multă grijă de sănătatea şi bunăstarea ei.

În cultura de azi, care pune presiune pe noi, obligându-ne să fim permanent activi şi ocupaţi, poate fi dificil să găsim calea corectă. Adesea ne dorim să avem succes în tot ceea ce facem şi suntem încurajaţi să ne

Scanned with OKEN Scanner

judecăm succesul privind din exterior – în funcţie de cât de buni suntem la ceva sau de câţi bani ori faimă ne aduc ceea ce facem. În realitate însă, fericirea are de-a face într-o măsură mult mai mare cu felul în care ne simţim decât cu orice altceva. Atunci când încercăm să îi urmăm pe cei din jurul nostru, să facem ceea ce credem că „se cuvine" sau să ne creăm o identitate care nu ni se potriveşte, suferim.

Mulţi oameni învaţă acest lucru într-un mod dur, prin experienţa de a fi părinte. Unii oameni adoră să fie părinţi, în timp ce alţii sunt epuizaţi de această experienţă.

Pentru mine, maternitatea a fost întotdeauna o sursă de energie vitală. Întotdeauna am visat să am şase copii, iar eu şi Bill am căzut de acord asupra numărului înainte chiar de a ne căsători. Am avut un serviciu, în afara treburilor casnice, într-o perioadă în care nu se obişnuia ca femeile să facă asta. Eram deja în facultatea de medicină când au apărut posterele cu Rosie the Riveter.* Pentru că lucram şi născusem deja patru copii în patru ani, eram adesea întrebată despre planificarea familială.

— Ai crede că, dintre toţi oamenii, *tu* ai şti cel mai bine cum să nu mai rămâi însărcinată, mi-a reproşat într-o zi o pacientă supărată.

Era frustrată că era tratată de o femeie medic şi, din cauza prejudecăţilor sale, probabil că se temea puţin că nu voi face o treabă bună. La acea vreme, jonglam cu creşterea copiilor şi cu gestionarea unui cabinet medical aglomerat, fiind unul dintre puţinii medici generalişti din oraş. Îmi amintesc că am fost şocată de afirmaţia ei

* Prototip cultural american, reprezentând femeile care au lucrat în fabricile şi uzinele din SUA în timpul celui de-Al Doilea Război Mondial. Rosie the Riveter (Rosie Nituitoarea) este considerată şi astăzi imaginea feminismului în Statele Unite (n. tr.).

Scanned with OKEN Scanner

– nu-şi putea imagina că poate alesesem să am toţi cei patru copii sau că voi continua să fac, bucuroasă, încă doi. Însă eu am putut şi am găsit întotdeauna în cartier femei amabile – de obicei cu o generaţie mai în vârstă decât mine şi adesea lipsite ele însele de energie vitală, după ce copiii lor plecaseră de acasă –, pe care le-am angajat să stea cu copiii mei în timp ce eu lucram.

Faptul că aveam două surse distincte de energie vitală părea să mă tragă mereu în două direcţii. La serviciu, îmi făceam griji pentru ce se întâmpla acasă; acasă, îmi făceam griji pentru pacienţii mei.

Mulţi oameni au griji similare. A fi interesat şi implicat în viaţă aduce adesea cu sine sentimentul că eşti tras în mai multe direcţii, către pasiuni diferite, fiecare dintre acestea necesitând timp, atenţie şi energie vitală. Către ce ar trebui să ne canalizăm energia vitală? Avem impresia că trebuie să facem o alegere, dar suntem fiinţe complexe şi trebuie să acceptăm această complexitate. Din ceea ce am văzut, cei mai fericiţi oameni jonglează cu mai multe interese. Fiul meu, John, este un pastor care a simţit întotdeauna că are o înclinaţie spre tehnologie, aşa că îi place să instaleze echipamente pentru prezentările făcute la biserică, precum şi pentru interviurile şi convorbirile mele video. Fratele meu, tizul lui, a fost pastor, vânător şi dentist, iar după ce s-a pensionat oficial, s-a întors în India pentru a scoate măsele şi a trata abcese. Un prieten drag de-ai mei este astăzi scriitor profesionist, dar îi place să lucreze cu caii, să cultive legume şi să cânte în corul bisericii. Toţi au găsit o modalitate de a câştiga suficienţi bani dintr-una din pasiunile lor pentru a le susţine pe celelalte, ceea ce a dus la vieţi împlinite şi bine conturate.

În cazul meu, am descoperit că rolul de mamă şi cel de medic se susţineau cumva reciproc. Erau alte timpuri, când îngrijirea copiilor nu era ieftină, dar nici

Scanned with OKEN Scanner

nu trebuia să te împrumuţi la bancă. La acea vreme, o mulţime de persoane sugerau că sunt mai puţin mamă, de vreme ce lucrez, iar o mulţime de medici bărbaţi (şi chiar şi asistente medicale) păreau să creadă că sunt mai puţin medic, de vreme ce am atât de mulţi copii. Am continuat să fac ceea ce mi se părea corect şi adevărat, umplându-mă de energie vitală de la serviciu şi de acasă în egală măsură. Când veneam acasă, zâmbetele calde ale copiilor mei îmi dădeau puterea să mă întorc la birou în dimineaţa următoare, iar interacţiunea cu pacienţii mei îmi dădea din nou forţa de a continua să le ofer copiilor tot ce aveam. Mai târziu, pe măsură ce am început să ţin prelegeri, să scriu şi să prezint idei noi oamenilor, am văzut că, în loc să rămân fără energie vitală, păream să primesc din ce în ce mai multă.

Ca şi în cazul rolului de părinte, putem obţine energie vitală din grădinărit, sport, activităţi în aer liber, activism, creaţie artistică sau orice alte activităţi, chiar dacă acestea nu sunt „slujbele" noastre oficiale. Cei din generaţia mea aveau o mulţime de hobbyuri. Divertismentul era un eveniment care avea loc adesea în afara casei, aşa încât trebuia să găsim modalităţi de a ne distra. Mulţi dintre noi încropeam mâncăruri din te miri ce, trebăluiam prin curte şi ne reparam singuri maşinile, grădinăream, scriam poveşti, cântam cu vocea sau la instrumente muzicale ori practicam meşteşuguri precum tricotatul, brodatul şi pictura. Astfel de activităţi sunt creative şi ne conectează cu forţa noastră vitală. Nu conta prea mult dacă eram buni sau nu la ceea ce făceam – ideea era, pur şi simplu, ca activitatea respectivă să ne facă plăcere.

Am observat că, de-a lungul deceniilor, oamenii au devenit mai puţin interesaţi de asemenea activităţi. Accesul constant la divertisment şi la dispozitive electronice îngreunează practicarea unor activităţi care

Scanned with OKEN Scanner

reprezintă o provocare. Având în vedere presiunile vieții moderne, este adesea greu să vezi valoarea activităților care nu aduc bani sau nu rezolvă imediat probleme larg răspândite. Este greu pentru mulți oameni să înțeleagă de ce ar trebui să facă lucruri doar de dragul de a le face. M-am bucurat să constat că, în timpul pandemiei de Covid, generațiile tinere au început să se apuce din nou de astfel de activități.

Tinerii – și mă refer aici la toți cei sub 99 de ani, dar mai ales la adolescenți și tineri de 20 – au nevoie de astfel de activități pentru a scăpa de stres, deoarece lumea de astăzi ne expune în timp real la toate crizele care au avut loc vreodată. Suntem mai conștienți ca niciodată de dezechilibrele sociale, de lipsa de justiție socială și de consecințele actuale și iminente ale modului în care ne tratăm planeta. Privite dintr-un anumit unghi, aceste informații sunt incredibil de utile; privite dintr-un altul, ele sunt utile doar dacă le folosim. Iar dacă nu le folosim, dacă le permitem să ne blocheze și să ne împiedice să facem ceva care ne-ar putea aduce bucurie, vom pierde contactul cu propria noastră energie vitală, ceea ce scade probabilitatea ca noi să facem ceva pentru a ajuta.

Suntem capabili să ne conectăm cel mai bine cu viața atunci când primim energie vitală din mai multe locuri. O piesă de puzzle nu se fixează doar pe o latură; se fixează pe două, trei sau patru. Felul în care arată acest lucru variază de la o persoană la alta. Așa cum a învățat Anne, femeia de la începutul acestui capitol, renunțarea la lucrurile pe care le iubim ne poate zdruncina adesea simțul identității, dar uneori este singura modalitate de a ne readuce la echilibru. Pe măsură ce învățăm și creștem, ajungem să ne dăm seama că energia noastră vitală nu are nimic de-a face cu definițiile din afara

Scanned with OKEN Scanner

noastră, în schimb vizează exclusiv felul cum ne prezentăm în viaţa de zi cu zi.

Povestea lui Anne ne arată, de asemenea, că sursele noastre de energie vitală sunt menite să se schimbe în timp. De obicei, această experienţă pare firească. Ne place ceva pentru o vreme, apoi găsim ceva care ne captează şi mai mult interesul şi mergem mai departe. Viaţa este plină de întorsături, interesele noastre se schimbă, iar capacităţile noastre fizice scad, pe măsură ce îmbătrânim.

Atunci când viaţa este cu adevărat „plină de sevă", ceea ce ne oferă energie vitală evoluează alături de noi. Uneori, strădaniile noastre de a obţine energie vitală reprezintă exact ceea ce ne împinge să o găsim în altă parte – aşa cum i s-a întâmplat unui electrician foarte priceput, care a fost devastat atunci când un handicap l-a obligat să se pensioneze anticipat, doar pentru a descoperi puterea revigoratoare a grădinăritului, sau un producător de film care s-a dedicat cu totul voluntariatului la un adăpost local, în primele zile ale pandemiei de Covid. La momentul respectiv, au crezut că ceea ce li se întâmpla era o catastrofă, dar acum, privind în urmă la vieţile lor, îşi dau seama că viaţa însăşi îi chema să continue să-şi caute energia vitală şi că a doua îndeletnicire îi ţinuse, de fapt, pe linia de plutire. Însuşi faptul că erau hotărâţi să îşi găsească forţa vitală – chemarea interioară, dorinţa din ei – le-a permis să se reconecteze cu viaţa.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 5

CONECTEAZĂ-TE CU DORINȚA

A trăi bucurându-ne de energia vitală implică să spunem ceea ce ne dorim. Dar când abia am început să ne îndreptăm spre viaţă, ni se poate părea înfricoşător până şi să ştim ce ne dorim, darămite să o şi spunem cu voce tare.

Ne spunem că poate ne dorim prea mult. Posibil să ne gândim că n-ar trebui să ne dorim absolut nimic. Sau nu ne putem decide ce anume vrem, şi chiar şi atunci când o facem, e posibil să credem că este un lucru prostesc sau ceva de neatins. S-ar putea chiar să fim atât de răniţi şi de confuzi, încât să ne convingem pe noi înşine că de fapt nu ne dorim nimic.

Dacă te regăseşti într-una din aceste situaţii, închide ochii un minut. Doar pentru o clipă, lasă loc dorinţei în inima ta. Dă-ţi voie să tânjeşti după orice îţi doreşti pentru tine şi pentru viaţa ta: discuţia pe care te temi să o porţi, slujba pentru care nu te-ai considerat niciodată suficient de bun, prieteniile şi râsetele dintr-o altă perioadă a vieţii tale care îţi lipsesc sau chiar un baton grozav de ciocolată.

Doreşte-ţi, pur şi simplu.

Aceasta este viaţa care se mişcă prin tine. Viaţa vrea – ea cheamă, tânjeşte, doreşte. Trebuie mai întâi să acceptăm că acest lucru este adevărat. Doar atunci inimile noastre ne pot şopti ce îşi doresc cel mai mult.

Mă gândesc la acea versiune tânără a mea – la fetiţa care nu ştia să citească şi care era luată în derâdere pe terenul de joacă. La o scară mică, îmi doream anumite lucruri. Îmi doream o învăţătoare nouă, o pereche nouă de ochi care să ştie să citească şi măcar un singur coleg de şcoală în care să pot avea încredere. Dar îmi doream şi ceva mult mai grandios: voiam să fiu capabilă să-i slujesc pe cei din jurul meu. Voiam să ştiu că dificultăţile mele şcolare nu mă vor ţine în loc toată viaţa. Voiam să ştiu că, deşi lucrurile erau foarte dificile, aveau cumva să se îmbunătăţească.

Aşa cum am amintit în capitolul 1, în fiecare zi mă întorceam pe jos de la şcoală la bungaloul nostru de pe deal. Drumul era abrupt şi lung de aproape un kilometru. Sus, în faţa mea, o vedeam pe Ayah stând afară pe verandă şi aşteptându-mă. Îmi doream atât de mult să ajung în braţele ei! Voiam să mă înfăşor în şalul ei, să-mi plâng durerea provocată de respingere şi singurătate, să fiu înţeleasă, iubită şi susţinută în suferinţa mea.

De acolo, de pe deal, Ayah mă privea. Nu venea spre mine, dar mă privea. Mă chema cu ochii ei. Acum, după ce am fost pe rând mamă, bunică, străbunică şi stră-străbunică, cred că ştiu ce simţea ea: atât durere şi compasiune pentru mine, cât şi o înţelegere profundă a faptului că lucrurile se vor îndrepta în cele din urmă. Ştia că voi trece peste asta, chiar şi atunci când încă nu reuşeam să o fac. Şi în fiecare zi, când ajungeam în vârful acelui deal, ea mă lua în braţe, mă acoperea cu şalul ei şi mă legăna.

Deşi eram măcinată de zbuciumul meu sufletesc, încă mai aveam suficientă energie pentru a-i dori

Scanned with OKEN Scanner

dragostea. Această dorință mă trăgea în sus, pe deal și în brațele ei. Ea mă ajuta să trec peste greutăți.

Dacă nu ai nimic altceva acum, dorința te poate ajuta și pe tine să depășești greutățile.

Odată ce ai intrat în contact cu dorința ta, ia-ți un moment pentru a te conecta cu energia vitală pe care *o ai* – chiar dacă simți că nu e destulă. S-ar putea să vrei să închizi ochii din nou sau să îi ții deschiși și, pur și simplu, doar să respiri. Fii sincer cu tine însuți. Ce te ține în loc acum? Găsește un lucru mărunt care îți aduce bucurie și dă-ți voie să fii recunoscător pentru el. Acest lucru îți va da curajul de care ai nevoie ca să mergi mai departe.

Apoi pune-ți cele mai curajoase întrebări dintre toate:

Care este relația ta actuală cu energia ta vitală?

Ai nevoie de mai multă energie vitală?

Unde ai putea merge sau ce ai putea face pentru a o obține?

Poate că există ceva în adâncul tău care te cheamă să încerci lucruri noi. Poate vrei să găsești o muncă plătită, care să îți aducă mai multă energie vitală, sau să obții mai multă energie vitală din munca pe care o faci deja. Poate că îți iei energia vitală din confortul propriului cămin. Poate că tot ce ți-a adus energie vitală până acum nu te mai ajută ori ai nevoie de ceva mai multă energie. Te asigur că, oricine ai fi și oriunde te-ai afla, există o energie vitală care te așteaptă dacă ești capabil să o cauți.

Indiferent dacă ai pierdut contactul cu energia ta vitală sau nu te-ai gândit niciodată prea mult la ea, poți începe prin a face ceva – orice – prin care să te simți bine. Începe cu ceva mărunt. Gândește-te la lucrul pe care l-ai identificat înainte, lucrul care te face să mergi

Scanned with OKEN Scanner

mai departe, şi concentrează-te asupra lui. Sau gândeşte-te la un proiect care te umple de satisfacţie, de care te poţi ocupa într-un timp scurt. Fă ceva cu mâinile, ridică-te şi fă curat prin cameră sau schimbă ghiveciul unei flori. Aminteşte-ţi cum este să dai frâu liber iubirii doar de dragul de a o face.

De asemenea, poţi face un gest frumos pentru altcineva, cum ar fi să pictezi o piatră, să coci o prăjitură sau să exersezi melodia preferată a persoanei iubite. Nici măcar nu trebuie să ai pe cineva anume în minte; ai încredere că, dacă începi să faci lucruri, cineva care are nevoie de ele va apărea până la urmă. Chiar şi dacă nu poate trimite ceva material, orice om poate transmite energie pozitivă celorlalţi, se poate gândi la fericirea lor şi le poate dori numai binele. Aceste mici gesturi de bunătate pot părea nesemnificative, dar au un efect remarcabil.

Energia vitală este ideea centrală a primului meu secret, deoarece este locul de unde începem cu toţii. Tot acolo vom şi ajunge, cu o viaţă care ne va aduce din ce în ce mai multă energie vitală; restul secretelor mele îţi vor arăta cum. Dar deocamdată, când eşti la început, energia vitală reprezintă tot ce ai nevoie.

Cel mai important este să conştientizezi faptul că această căutare a energiei vitale este aproape la fel de importantă ca găsirea ei. Căutarea în sine înseamnă viaţa care caută să ajungă la viaţă. Chiar dacă nu ai prea multă energie vitală, dorinţa ta de mai mult înseamnă că o parte din tine îşi aminteşte ce este posibil. Ea îţi sugerează că eşti mai mult decât o inimă care bate – eşti un suflet viu.

Scanned with OKEN Scanner

Exercițiu practic: Găsește-ți energia vitală

1. Mai întâi, stai calm câteva secunde și pune-ți ușor mâna pe inimă. Las-o să se odihnească acolo, permițând pieptului tău să simtă căldura mâinii tale, permițându-i mâinii tale să simtă mișcarea subtilă a bătăilor inimii tale. Aceasta este cea mai profundă parte a ființei tale. Aici este lăcașul sufletului tău. Ori de câte ori simți că nu te mai aliniezi cu viața, așază-ți palma pe inimă. Această mișcare simplă are o putere imensă.

2. Apoi întreabă-ți inima: „Ce iubești?" Nu vei primi un răspuns imediat – repetă întrebarea de trei, de patru sau de zece ori. Vezi cum evoluează răspunsul tău, pe măsură ce pui întrebarea din nou și din nou.

3. Cu mâna încă pe inimă, gândește-te la un moment în care ai trăit un sentiment al scopului. Ar putea fi, de pildă, atunci când ai realizat ceva în profesia ta, când te-ai simțit conectat la copilul tău sau când ți-ai asumat un rol de voluntar. Ar putea fi, de asemenea, ceva mărunt, precum îngrijirea unei plante, o glumă nostimă, care l-a făcut pe un copil să râdă, sau finalizarea unui proiect ori a unei teme pentru acasă. Nu te îngrijora dacă a trecut ceva timp de când nu te-ai mai simțit astfel; experiența nu trebuie să fie recentă. Ideea este să îți amintești cum este să te integrezi în întreg.

4. Apoi gândește-te la copilăria ta. Gândește-te la primele tale amintiri legate de bucurie și de satisfacție. Ce făceai pe atunci? Cine erai? Ce îți bucura inima? Ce te făcea să te simți amețit de bucurie? Este posibil să-ți amintești doar un fragment sau o imagine. Subconștientul tău cunoaște răspunsurile, dar îți poate vorbi printr-un simbol sau un semn, un vis cu ochii deschiși ori un vis, pur și simplu. Nu trebuie să ceri cu insistență răspunsul sau să încerci să îl analizezi cu

Scanned with OKEN Scanner

ajutorul minții conștiente. Invită-ți subconștientul să îți spună când este pregătit. El știe asta.

5. Pe măsură ce explorezi aceste amintiri, trăiește sentimentul de scop atașat lor. Ce ți-a plăcut cu adevărat la acea acțiune? De ce te-ai simțit atât de bine? De exemplu, poate ți-a plăcut să ajuți pe altcineva sau poate ți-a plăcut să te exprimi. Poate că ai fost surprins de propriul talent sau poate că ai reușit să îmbunătățești lucrurile într-un mod pe care l-ai considerat semnificativ.

6. Acum gândește-te la viața ta de astăzi. Există vreun lucru mărunt pe care l-ai putea face și care ți-ar putea trezi același sentiment? Imaginează-ți că te îndrepți spre el, că îl explorezi. Poți face pași mărunți spre a-ți descoperi energia vitală.

7. Când ai terminat de contemplat, ia o foaie de hârtie și scrie un cuvânt sau desenează o imagine care reprezintă un aspect al energiei tale vitale. Pune-l undeva unde îl vei vedea des, cum ar fi pe oglinda din baie sau pe frigider, ori undeva unde îl poți purta cu tine, cum ar fi în portofel sau în geantă. Acesta este talismanul tău, busola ta și te va duce către energia ta vitală. Odată ce vei ști ce-ți dorește inima, te vei simți atras să îi îndeplinești dorința.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Secretul II

Tot ce e viu trebuie să se miște

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 6

SENZAȚIA DE BLOCAJ

Te-ai simţit vreodată încremenit, ca şi cum nu ai putea să mergi mai departe în viaţă?

Poate că nu reuşeşti să depăşeşti o traumă sau o decepţie sentimentală – ori nu mai poţi să simţi pasiunea sau entuziasmul care altădată veneau atât de uşor. Poate că eşti atât de puţin motivat la locul de muncă, încât îţi petreci timpul imaginându-ţi cum ar fi să „evadezi" într-un loc pe care nu-l poţi numi cu exactitate.

Indiferent care ar fi cauza, habar nu ai cum să procedezi în continuare, ce schimbare să faci şi ce specialist să consulţi.

Sau poate că nu ştii nici măcar cum să te dai jos din pat.

Este firesc ca orice om, la un anumit moment al vieţii, să se simtă blocat. Energia noastră vitală este menită să curgă – aşadar ce ne facem când, indiferent cât de mult încercăm să obţinem mai multă energie, aceasta pare să stagneze în noi?

Ce putem face în această privinţă? Cum putem reacţiona atunci când ni se pare că lumea trece pe lângă noi, iar noi doar stăm blocaţi pe loc, privind-o cum se îndepărtează? Întoarcerea spre viaţă presupune să acceptăm ceea ce viaţa ne oferă – dar ce se întâmplă

atunci când ne simţim atât de epuizaţi sau de răniţi, încât întepenim, pur şi simplu, incapabili să ne deschidem către ceea ce urmează?

Pentru a răspunde la aceste întrebări, să începem prin a explora cum poate arăta „blocajul" la nivel fizic.

Odată am tratat o femeie de 80 de ani, foarte inteligentă şi conştientă de sine, care suferea de mai multe luni de obstrucţii intestinale severe. Theresa consultase alţi medici şi încercase toate tratamentele posibile, însă blocajele persistau. A intrat în cabinetul meu tulburată şi era evident că nu se simţea deloc confortabil.

— Nu vreau să-mi trăiesc restul vieţii în acest fel, mi-a mărturisit ea.

Am început prin a discuta despre dieta ei, care nu era extraordinară, dar nici groaznică. Femeia şi-o schimbase în mod semnificativ pentru a rezolva problema constipaţiei, dar acest lucru nu o ajutase prea mult. Am vorbit apoi despre consumul zilnic de apă şi despre frecvenţa exerciţiilor fizice. Deoarece nimic nu părea în neregulă, am trecut la întrebări mai holistice despre viaţa ei, în general – despre sentimentele ei, cercul de prieteni, despre ce îi aducea bucurie şi sentimentul că avea un rost în viaţă. Însă pe măsură ce vorbea, am observat că părea tot mai reticentă la întrebările mele. Făcea o pauză şi mă privea atentă după fiecare întrebare pe care i-o puneam, strângând uşor buzele, de parcă ar fi încercat să înţeleagă unde bat, înainte de a oferi, sceptică, un răspuns.

— Dar ce-mi poţi spune despre visele tale? am întrebat-o. Sinele tău adormit încearcă să-ţi spună ceva?

— Visele mele? Ce legătură ar putea avea visele mele cu asta? a întrebat Theresa şi s-a lăsat pe spate în scaun, încrucişându-şi braţele, ca pentru a-şi manifesta frustrarea.

Scanned with OKEN Scanner

Mi-a aruncat apoi o privire care-mi dădea clar de înţeles că nu aprecia deloc faptul că mă abăteam de la subiectul discuţiei.

Problema era însă că, din punctul meu de vedere, acele întrebări aveau chiar *totul* de-a face cu discuţia noastră. Dieta, exerciţiile fizice şi hidratarea sunt puncte de plecare excelente într-o discuţie despre problemele care afectează digestia. Apa este importantă pentru că ajută la descompunerea alimentelor pe care le consumăm, permiţând organismului să absoarbă substanţele nutritive. Şi tot apa ajută la eliminarea a ceea ce rămâne. Dieta noastră este esenţială, deoarece cu cât mâncăm mai multe alimente integrale, cu atât absorbim mai multe fibre, care ne stimulează intestinele să deplaseze alimentele şi substanţele nutritive prin organism şi să le elimine în final. Exerciţiile fizice sunt importante deoarece cresc fluxul sangvin din muşchii aflaţi în interiorul şi în jurul intestinelor noastre, ajutându-i să-şi facă treaba. Vezi deja un tipar aici? Corpurile noastre funcţionează pentru că au fost construite să se mişte.

Totuşi, dintr-o perspectivă holistică, problema Theresei releva ceva mult mai important. Digestia noastră reflectă felul cum primim lumea şi o lăsăm să treacă prin noi. Gândurile şi emoţiile noastre ne pot afecta digestia, deoarece creează şi eliberează tensiuni în jurul organelor interne, influenţându-le funcţionarea. Astfel că, deşi Theresa nu dorea în mod deosebit să vorbească în amănunt despre viaţa ei, am continuat să încerc să obţin detalii despre ce se întâmpla cu ea.

În cele din urmă, a recunoscut că se simţea tristă în ultima vreme. Când am întrebat-o din ce motiv, mi-a explicat cu reticenţă că pierduse pe cineva apropiat... şi pe altcineva... şi pe altcineva. Într-un final, Theresa a recunoscut că în ultimul an îi muriseră cinci prieteni şi rude foarte apropiate. În timp ce îmi spunea acest lucru,

Scanned with OKEN Scanner

îşi ţinea privirea fixată în tavan şi doar la sfârşit a coborât-o în podea. Se uita oriunde, numai în ochii mei, nu.

— Ai suferit? am întrebat-o, iar ea mi-a aruncat o privire nedumerită.

— Fireşte că am suferit. Sunt tristă.

Răspunsul ei părea prea simplist. Părea să vadă durerea ca pe o reacţie, nu ca pe o experienţă – ca pe ceva ce *se întâmplă*, nu ca pe ceva ce *facem*. În răspunsul ei părea să existe un blocaj, precum cel din intestinul ei. Pe măsură ce discutam despre durerea ei, femeia devenea din ce în ce mai neliniştită. I-am observat corpul reacţionând la starea emoţională. Efectul a fost de netăgăduit: era ca şi cum ceva i-ar fi prins într-o strânsoare nevăzută faţa, postura, degetele, vocea. Nu mai avea braţele încrucişate pe piept ca până atunci, ci îşi ţinea palmele în poală, frângându-şi neîncetat degetele.

Atunci am ştiut că găsisem o portiţă. Pentru a înţelege cum digera Theresa mâncarea, trebuia mai întâi să vedem cum digera ea experienţa pierderii.

În medicina occidentală, nu avem tendinţa de a lega problemele trupeşti de stările mentale sau de cele emoţionale. Suntem învăţaţi să examinăm numite organe sau să ne concentrăm asupra problemelor mecanice, cum ar fi dieta şi postura, în loc să întrebăm pacienţii: „Ce anume crezi că te împiedică să te simţi bine fizic?" sau „Ce altceva în viaţa ta nu funcţionează?"

Totuşi oamenii ştiu de multe ori unde anume în viaţa lor există un blocaj şi pot indica direct acel loc atunci când sunt întrebaţi.

Intestinul Theresei era blocat. Dar există multe modalităţi prin care corpul nostru îşi încetineşte funcţionarea sau poate chiar şi-o opreşte complet. Gândeşte-te la o atletă care trece printr-o perioadă din viaţa sa în care nu se poate mişca din cauza unei accidentări.

Scanned with OKEN Scanner

Uneori, menstruația femeilor devine neregulată sau chiar se oprește complet în timpul anilor în care, altfel, ar fi capabile de reproducere.

De asemenea, ne putem trezi cu ușurință că avem un blocaj psihologic, adesea din cauza unei traume. Uneori, avem impresia că creierul ne este prins într-o buclă, *pentru că, de fapt, așa și este* – am găsit o cale neuronală bine cunoscută și am săpat adânc în ea.

Se pare că avem un subconștient profund, care știe că viața trebuie să fie permanent în mișcare. Iată de ce devine atât de evident când lucrurile *nu* se mișcă – chiar dacă nu știm încă ce ar trebui să facem în această privință. De aceea al doilea secret al meu este: *tot ce e viu trebuie să se miște.* **Viața însăși este mereu în mișcare, așa că alinierea cu forța noastră vitală înseamnă că trebuie să căutăm mereu fluxul energetic care curge prin noi.**

Deși corpurile noastre efectuează procese autonome de mișcare, este important să ne mișcăm și în mod conștient. Un studiu longitudinal asupra activității fizice și longevității a relevat că până și zece minute de mers în ritm alert pe zi sunt asociate cu o speranță de viață mai ridicată.[5] Orice medic îți va spune că exercițiile fizice sunt esențiale pentru a învinge stresul și depresia, deoarece semnalează creierului că trebuie să elibereze hormoni specifici stării de bine și au beneficii profunde pentru sănătatea fizică atât pe termen lung, cât și pe termen scurt. Acest lucru este susținut de cercetări din întreaga lume care sugerează că unele dintre cele mai longevive persoane provin din acele culturi unde stilul de viață implică deplasări zilnice pe jos, pe distanțe mari.[6] Exercițiile fizice ajută nu numai corpul, ci și mintea. Au efecte pozitive remarcabile asupra bunei dispoziții,[7] precum și asupra cogniției.[8] Este esențial să integrăm mișcarea în viața noastră.

Scanned with OKEN Scanner

Aici sunt în joc numeroşi factori, dar în mare măsură, multe dintre sugestiile făcute de oamenii de ştiinţă sunt, pur şi simplu, logice. Lipsa de mişcare stimulează tensiunea. Iar atunci când menţinem tensiunea în corpul nostru, ne restricţionăm circulaţia, digestia şi sistemul nervos, făcând mai dificilă hrănirea organismului.

În plus, atunci când nu eliberăm emoţiile şi energia blocată, ne compromitem sistemul limfatic, organele şi ţesuturile care luptă împotriva infecţiilor şi elimină toxinele din organism. Iată motivul pentru care fizioterapia este atât de importantă şi pentru care eu însămi am grijă, chiar şi în această etapă a vieţii mele, să nu ratez nicio şedinţă săptămânală de masaj. Deşi sângele este făcut să circule prin corp de către inimă, nu există un organ dedicat care să ajute şi limfa să se deplaseze – aceasta se mişcă atunci când ne mişcăm şi noi şi stă pe loc atunci când nu ne mişcăm.

Lipsa de mişcare ne afectează şi sistemul endocrin – reţeaua de glande care produce şi transportă hormoni către anumite ţesuturi şi organe din corp. De pildă, în cazul unui blocaj al glandelor suprarenale, rămânem şi noi blocaţi în frică, furie, ranchiună şi dezamăgire. Ne este foarte greu să zâmbim, să râdem şi să iubim, ceea ce ne ajută să eliminăm blocajul.

Din punctul meu de vedere, furia este în mare parte o problemă cauzată de glandele suprarenale. Furia justificată este o reacţie rapidă şi limitată la un stimul şi dovedeşte că glandele suprarenale funcţionează. Dar hiperactivitatea cronică a glandelor suprarenale este adesea legată de un tip de furie care stagnează în organism, precum o nemulţumire ori o ranchiună permanentă. Acest lucru poate cauza o multitudine de probleme de sănătate care distrug organismul mai repede. Atunci când ierţi, permiţi vieţii să se mişte din nou, în timp ce

Scanned with OKEN Scanner

ranchiuna ține viața blocată. Văzută prin intermediul acestei metafore, mișcarea înseamnă mult mai mult decât pomparea sângelui și mișcarea limfei prin organism. Este o etică, un principiu pe care îl putem integra în fiecare aspect al vieții noastre.

Și, la fel ca majoritatea secretelor mele pentru dobândirea sănătății și fericirii, și acesta este susținut de cunoștințe străvechi. Adevărul este că, indiferent de cât de mare ar fi blocajul care ne afectează, viața însăși este mereu în mișcare. Conceptul de *anicca*, așa cum este adesea transcris în textele budiste, sau *anitya*, în textele hinduse, este unul străvechi. Acest concept se concentrează pe efemeritate: faptul că viața se schimbă mereu și că suferința apare atunci când încercăm să oprim fluxul acesteia.

Uneori, asta înseamnă să lăsăm viața să curgă prin noi și prin jurul nostru fără să încercăm să o oprim. Alteori, înseamnă să ne ridicăm și să ne mișcăm. Acest lucru este valabil la nivel fizic, emoțional și spiritual. Înțelegerea puterii mișcării ne poate ajuta să depășim aproape orice obstacol. Este un adevăr sacru, care ne poate susține în momentele noastre cele mai grele.

Și el începe cu conștientizarea faptului că a te simți blocat este în sine o iluzie.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 7

VIAȚA ESTE MEREU ÎN MIȘCARE

Să analizăm acest al doilea secret ceva mai în profunzime. Tot ce înseamnă viaţă trebuie să se mişte – şi asta înseamnă că tot ceea ce este viu *se mişcă*.

Şi aşa este: se mişcă, chiar şi atunci când ne este greu să percepem asta. Eu asemăn acest lucru cu deşertul Arizona. Îmi place peisajul deşertic. În cei peste 60 de ani de când locuiesc aici – mai mult decât au trăit cei mai mulţi dintre cititorii acestor rânduri –, am văzut mii şi mii de apusuri de soare în Sonoran, spectaculoase nuanţe de roz şi portocaliu rotindu-se dincolo de siluetele impozante ale cactuşilor saguaro. Am urmărit familii de prepeliţe în timp ce se grăbeau să se ascundă în desişuri, am privit cum perii ţepoşi şi tufele de ocotillo începeau să înflorească. Cu toate acestea, multe persoane care vin aici pentru prima dată – şi altele câteva care nu vor veni nicicând – consideră acest loc o întindere pustie, nemişcată, încremenită, moartă. O, Doamne, cât de mult se înşală!

Dacă ai impresia că acest deşert este mort înseamnă că nu l-ai văzut niciodată după ploaie.

Când vine sezonul ploios, nori negri încep să inunde cerul în fiecare după-amiază, cu precizia unui

ceasornic. Pe măsură ce norii îţi trec pe deasupra capului, cerul se deschide, revărsând viaţă de sus. Ploaia durează cel mult douăzeci sau treizeci de minute şi se termină la fel de repede cum a început. Atunci se pune în mişcare întregul ecosistem. A fost acolo tot timpul, viu, aşteptându-şi răbdător momentul. Cactuşii se umflă, păsările scot ţipete ascuţite, chemându-se unele pe altele, şopârlele aleargă sprintene, iar şoarecii şi alte mamifere mici se furişează de colo-colo, căutând bălţi din care să soarbă apa binefăcătoare. Toată această viaţă este mereu acolo, doar că noi nu o percepem întotdeauna.

Forţa noastră vitală este la fel. Este mereu acolo, mereu vie, mereu în mişcare. Aşteaptă doar să o observăm.

Cum pot fi sigură de asta? Simplu: pentru că ştiu precis că, atunci când energia noastră nu mai este în mişcare, murim. Asta înseamnă că, indiferent cât de puternic este blocajul pe care-l simţim, cât timp suntem în viaţă, ceva în noi se mişcă. Chiar şi atunci când stăm nemişcaţi, fiecare dintre noi este propriul său univers de mişcare. Ceva se mişcă mereu, chiar dacă nu are aceeaşi fluiditate. Atât timp cât suntem în viaţă, inimile noastre bat. Plămânii noştri absorb aer şi îl împing din nou afară. Sistemul nostru digestiv funcţionează continuu – chiar dacă o face dureros de lent. Este în natura noastră să ne mişcăm, să procesăm, să eliberăm. Mişcarea are loc prin noi, în noi şi în jurul nostru.

Acest principiu simplu funcţionează pe mai multe niveluri. Ca fiinţe emoţionale şi spirituale, nu putem creşte atunci când ne concentrăm pe ceea ce este blocat – indiferent că este vorba de un gând, un sentiment, o identitate, un diagnostic, un punct de vedere sau chiar o persoană. Şi asta pentru că în blocajul nostru nu există viaţă.

Scanned with OKEN Scanner

Atunci când ne conectăm la ideea de mișcare, ne conectăm la ceva ce corpul nostru face în mod natural. Nu numai că organele, țesuturile și fluidele noastre sunt proiectate să se miște, dar și energia noastră este. Acest lucru este valabil nu numai la un nivel vizibil – transpirație, digestie și alte procese fizice –, ci și la un nivel invizibil.

Copiii înțeleg acest lucru. De aceea ei sunt într-o continuă vânzoleală. Nu am încetat niciodată să mă mișc, în parte pentru că nu puteam și în parte pentru că nu vedeam nimic rău în a mă mișca. Nici pe copiii mei nu i-am învățat vreodată să se oprească din zbenguială. Mișcarea este benefică pentru noi – ea indică faptul că viața se întâmplă în corpul nostru și prin noi. Ea ne împinge prin corp limfa, ne lubrifiază articulațiile și împiedică tensionarea mușchilor.

Atunci când ne simțim bucuroși, agitația, mersul și mișcarea sunt răspunsuri naturale. Și inversul este, de asemenea, valabil: agitația, mersul și mișcarea ne pot ajuta să ne simțim mai bucuroși. O plimbare în pas vioi este incredibil de utilă pentru creier, căruia nu-i place să stăm nemișcați.

Acest concept de flux energetic a fost studiat timp de milenii în Orient, la o scară și mai subtilă. Medicina tradițională chineză se bazează pe înțelegerea fluxului de energie care se îndreaptă spre și dinspre anumite organe prin *meridiane* sau canale energetice care străbat corpul. Tratamente precum acupunctura, acupresura și terapia Moxa sunt aplicate punctelor-cheie de pe aceste meridiane pentru a le debloca și activa, dar și pentru a ajuta fluxul energetic. În anii 1970, eu și Bill am devenit primii adepți ai acupuncturii în comunitatea alopată americană. Deși acupunctura este o știință străveche, practicată de mii de ani, până de curând era relativ necunoscută în medicina occidentală, iar medicii

Scanned with OKEN Scanner

ridiculizau practica chineză de a înfige ace în oameni, comparând-o cu „luarea de sânge" şi cu alte practici alopate învechite şi depăşite. Ei nu erau deloc curioşi să afle *de ce* medicii chinezi care practicau medicina tradiţională făceau ceea ce făceau – în unele cazuri pentru că nu-şi puteau imagina, în altele pentru că aveau o mentalitate închistată şi cedaseră prejudecăţilor. Am ajuns să înţeleg mai multe despre acupunctură în urma unui răspuns la o scrisoare pe care eu şi Bill am publicat-o în buletinul nostru informativ, *Pathways to Health*. Un bărbat ne-a scris că îşi aplicase un tratament pe gât, adresându-se unui simptom specific, şi observase beneficii remarcabile la nivelul gleznei, unde se confrunta cu alte probleme de sănătate. El voia să ştie ce se întâmplase.

Nu uita că lucrurile acestea s-au întâmplat înainte de apariţia Google. Pe atunci nu existau forumuri online pe care să le consulţi sau alte locuri unde să postezi o asemenea întrebare. Micul nostru buletin informativ, pe care îl tipăream în fiecare lună în clinica noastră şi îl trimiteam prin poştă abonaţilor din întreaga lume, constituia pentru mulţi cea mai bună sursă de informaţii despre sănătatea naturală şi holistică. Eu şi Bill învăţam în acelaşi timp cu toţi ceilalţi şi habar nu aveam de ce tratarea gâtului acelui bărbat îi vindecase glezna. Am tipărit scrisoarea cuvânt cu cuvânt şi am întrebat dacă poate cineva să explice legătura. Curând, un medic ne-a scris tocmai din Italia pentru a ne spune că ambele puncte nevralgice se aflau pe acelaşi meridian.

La acea vreme, nu auzisem niciodată de meridiane, aşa că am început să adun informaţii în mod tradiţional: citind şi întrebând în jurul meu. Cu cât aflam mai multe, cu atât totul devenea mai logic. Dar aveam nevoie de mai multe informaţii decât puteam obţine la nivel local sau prin scrisori, aşa că am decis să aduc informaţiile la

Scanned with OKEN Scanner

mine. În 1973, eu şi Bill am găzduit primul simpozion de acupunctură din Statele Unite. L-am organizat la Universitatea Stanford din California şi am invitat lideri în domeniul acupuncturii din întreaga lume. Preşedintele Richard Nixon tocmai plecase în China şi fusese martorul unei apendicectomii, în care ameliorarea durerii fusese realizată exclusiv prin acupunctură, fără anestezie. Medicul personal al preşedintelui Nixon, dr. Paul Dudley White, a participat la simpozionul nostru, la fel ca alţi 280 de medici. Eu şi Bill am fost printre primii medici care au promovat studierea acupuncturii în comunitatea ştiinţifică occidentală, deoarece am început să organizăm conferinţe şi să aducem vorbitori din China şi din întreaga lume. La scurt timp după aceea, am început să tratez şi eu pacienţii cu terapia prin acupunctură şi am fost uimită de rezultatele rapide pe care le-am obţinut.

Pe când eram la începuturile practicării terapiei prin acupunctură, am asistat la travaliul unei adolescente care era îngrozită de momentul naşterii. Era singură, fără un partener care să o sprijine, şi foarte tânără. Plângea la fiecare contracţie, ştiind că durerea va deveni din ce în ce mai intensă şi temându-se de ceea ce avea să urmeze. Mi se rupea sufletul văzând-o cum suferă. De asemenea, îmi făceam griji că pruncul ei se va naşte într-o atmosferă de suferinţă emoţională profundă. Întotdeauna am fost o susţinătoare a naşterii pline de dragoste şi, deşi nu o învinovăţeam pe mamă pentru teama sau durerea ei, ştiam că atât ea, cât şi copilul meritau o experienţă mai plăcută.

Mi-am întrebat pacienta dacă ar fi dispusă să-mi permită să o tratez folosind acupunctura. A fost de acord, deşi era sceptică. Am înfipt câteva ace într-o serie de puncte despre care aflasem că sunt benefice pentru travaliu şi m-am aşezat lângă ea. Încet-încet, lacrimile

Scanned with OKEN Scanner

au început să i se usuce, iar respiraţia i-a devenit mai lentă şi mai profundă, pe măsură ce se relaxa. După câteva minute, am fost surprinsă să constat că adormise! A rămas astfel multe ore, trezindu-se la fiecare contracţie şi adormind din nou între ele. Deoarece îi atinsesem meridianele, ea a reuşit să se conecteze la fluxul vieţii. Acest lucru a liniştit-o şi a relaxat-o. Energia ei a început să circule prin corp, iar adolescenta s-a putut concentra pe ceva aflat dincolo de durere şi frică.

Viaţa este mereu în mişcare – trebuie doar să o observăm. Ea circulă prin meridianele noastre. Se mişcă prin bătăile inimii noastre. Conştientizarea acestui lucru reprezintă doar o chestiune de extindere a centrului atenţiei noastre.

Imaginează-ţi că viaţa curge asemenea unui pârâu prin pădure. Un arbore cade peste pârâu, creând un mic baraj, iar câteva crengi se aşază peste el, înălţând şi mai mult barajul. În aval de baraj, curgerea apei poate încetini semnificativ, dar de obicei nu se opreşte complet. Chiar dacă se întâmplă acest lucru, apa continuă să curgă în amonte de baraj, iar mişcarea poate fi observată în creşterea nivelului apei. La un moment dat, apa ajunge în partea superioară a barajului şi într-un punct sau altul se formează un firicel care trece peste baraj şi continuă să curgă în aval. Dacă ne uităm doar la baraj şi la apa adunată în spatele lui, am putea crede că apa s-a oprit din curgerea sa – dar ea este mereu în mişcare.

Viaţa caută viaţă. Întotdeauna. Asta înseamnă că, atunci când ne simţim afectaţi de un blocaj total, de natură fizică, emoţională, situaţională sau de orice alt fel, trebuie doar să căutăm locul în care lucrurile încă se mişcă. Atunci când ne concentrăm atenţia şi energia acolo, un firicel de energie va trece încet peste barajul nostru. Alinierea cu acest firicel ne va ajuta să ne realiniem cu viaţa.

Scanned with OKEN Scanner

Când o facem, ne putem ridica și putem începe să ne mișcăm din nou. Odată ce acest lucru se întâmplă, tot ce trebuie să facem este să continuăm să mergem.

În ziua de azi, mulți dintre noi avem dispozitive digitale de urmărire, care ne spun câți pași facem zilnic și ne permit să ne stabilim obiective de atins. Eu nu fac excepție; în timpul îndelungatelor luni de carantină Covid, mi-am propus să continui să parcurg cei 3 700 de pași zilnici, iar de multe ori o fac pur și simplu plimbându-mă în jurul mesei din bucătărie. Mi-am menținut ritmul de când lumea e liberă să circule din nou și, în ultima vreme, chiar mi-am mărit obiectivul zilnic la 3 800 de pași! Din fericire, am casa plină de veritabile „comori" din călătoriile mele în jurul lumii. Le privesc în timp ce mă plimb, amintindu-mi de locurile pe unde am fost și de oamenii pe care i-am întâlnit. Rafturile care îmi acoperă pereții conțin pietre culese de pe cărări de munte și scoici de pe plaje de pe țărmuri îndepărtate. Pe perete, privesc fotografii ale diferiților membri ai familiei mele: părinții mei în anii 1930, eu în anii 1940, primii doi copii ai mei pozând pentru o felicitare de Crăciun în anii 1960, fiica mea Analea pozând pentru albumul ei de absolvire a liceului, în anii 1970, cu 40 de ani înainte de moartea ei. Privesc cristale și clopoței de vânt, bibelouri dăruite de pacienți și prieteni de-a lungul deceniilor și premii care m-au onorat într-o carieră lungă și semnificativă. Poate că sunt acasă, dar nu mă simt blocată între patru pereți.

Acest lucru pare atât de simplu, dar poate fi o provocare, mai ales atunci când corpurile noastre se obișnuiesc să *nu* se miște și devenim slăbiți, traumatizați fizic sau deprimați emoțional.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 8

CUM SĂ DEPĂȘEȘTI DUREREA

În epoca baby boom*, nu aveam un termen care să descrie experienţa comună a tinerelor mame ale căror corp, chimie cerebrală şi sentiment de identitate erau afectate de maternitatea timpurie – o afecţiune pe care astăzi am numi-o *depresie postpartum*. Dar denumită sau nu, în orăşelul de pe malul râului Ohio în care eu şi Bill ne-am întemeiat familia, afecţiunea era mult prea comună.

În acel oraş nu existau prea multe oportunităţi. Majoritatea locuitorilor aveau venituri mici şi puţini urmau cursurile unei instituţii superioare de învăţământ. În plus, erau alte vremuri, iar femeile aveau puţine oportunităţi în ciuda condiţiilor socioeconomice din regiune. Multe dintre acele femei tinere făcuseră tot ceea ce se aştepta de la ele. Era ceva obişnuit ca ele să se mărite cu iubiţii lor din liceu şi să rămână însărcinate imediat, adesea având mai mulţi copii într-o succesiune rapidă. Asta se întâmpla înainte de legalizarea „pilulei" – care reprezenta ceea ce cu toţii numeam pe atunci „măsuri

* Sintagma „baby boom" este adesea folosită cu referire la perioada exploziei demografice de după Al Doilea Război Mondial (1946–1964) în Statele Unite şi Europa (n. tr.).

anticoncepţionale" – şi oricum era de aşteptat ca femeile căsătorite să dorească să rămână însărcinate şi să stea acasă. Nu ştiu dacă Maria voia sau nu asta – de fapt, nu cred că ştia nici ea.

A venit la o consultaţie din cauza migrenelor care o ţineau la pat aproape toată ziua. A venit cu doi copii mici – pe unul îl legăna pe şold, buclele lui negre săltând în timp ce ochii-i strălucitori priveau pe fereastră, iar celălalt se târa pe podea, murdărindu-şi genunchii pe când explora fiecare colţ într-un mod care o făcea mândră pe fetiţa dezordonată din mine. Aşa cum făceam cu mulţi dintre pacienţii mei, am început prin a-i pune Mariei întrebări legate de viaţa ei.

Mi-a spus că îi plăceau revistele de modă şi că îşi petrecea majoritatea zilelor răsfoindu-le şi visând la o altă viaţă. Deşi sora, verişoarele şi prietenele din şcoală ale Mariei se aflau în situaţii similare şi nu locuiau departe de casa ei, tânăra le contacta rareori şi, cu timpul, acestea încetaseră să o mai sune.

— Simt că pur şi simplu *nu* mă pot ridica de pe canapea, a explicat ea. Este ca şi cum mă apasă ceva, iar apoi această durere de cap teribilă apare cam pe la ora două sau trei, în fiecare zi. Dar deja atunci trebuie să mă ridic oricum, pentru că trebuie să fac curăţenie şi să mă apuc de gătit înainte ca soţul meu să vină acasă.

În acel moment, fiica ei, care era întinsă pe spate sub masă, s-a ridicat brusc şi s-a lovit la cap, izbucnind instantaneu în plâns. În câteva secunde, frăţiorul mai mic plângea şi el.

M-am aplecat spre fetiţă în timp ce Maria a început să-şi legene fiul, încercând să-l liniştească, dar preţ de câteva minute în cabinet nu s-au auzit decât plânsetele lor. Având patru copii mici acasă, cunoşteam bine situaţia şi nu am fost deranjată. Dar uitându-mă la Maria, mi-am

Scanned with OKEN Scanner

dat seama că era pe punctul de a ceda nervos. Avea ochii măriți de spaimă și se forța să schițeze un zâmbet fals.

— Șșt! Liniștește-te, mami, totul este în regulă, a șoptit ea pe un ton deloc convingător, în timp ce sălta în loc, cu copilul în brat, afișând acel gen de disperare specific tinerilor părinți.

În cele din urmă, copiii s-au oprit din plâns – și atunci au început să curgă lacrimile Mariei. M-a privit cu aceiași frumoși ochi negri ca ai fiului ei, care erau acum umeziți de lacrimi.

— Oh, doamnă doctor Gladys, credeți că sunt o mamă groaznică?

Nu credeam că Maria era o mamă groaznică; credeam că era doar deprimată.

— Ce fac copiii în timp ce tu stai pe canapea? am întrebat-o.

— Ce fac toți copiii... Arată cu degetul pozele dintr-o carte, își strâng în brațe ursulețul de pluș, apasă pe butoanele jucăriilor lor până când sare ceva...

— Și tu nu te miști deloc?

— Nu.

— Ești sigură?

I-am explicat Mariei despre blocajul energetic și despre firicelul de energie vitală care curge. I-am vorbit despre cum arată deșertul după ploaie. Apoi i-am spus că și ea se mișcă, într-un fel sau altul. Trebuia doar să observe asta.

— Aș vrea să-ți sugerez să te miști. Trebuie doar să te agăți de mișcarea ta și să mergi mai departe odată cu ea. Căci te miști fie și numai când respiri și întorci paginile revistei tale. Lasă-te purtată de acea mișcare.

Maria era confuză.

Scanned with OKEN Scanner

— Vreţi să spuneţi că trebuie să întorc paginile mai repede?

— Nu! Dar când întorci pagina, lasă-ţi tot braţul să se mişte. Fă ca această mişcare simplă de întoarcere a paginii să devină una mai amplă, în care să îţi foloseşti întreg braţul, precum şi umărul. Foloseşte acea energie cinetică. Ridică-te, plimbă-te prin casă, uită-te afară. S-ar putea să observi un fluture pe fereastră şi să te îndrepţi spre el, sau să vezi prin curte nişte flori sălbatice pe care să le culegi. Doar nu-ţi da voie să stai acolo, înţepenită. La un moment dat, mintea ta va începe să îţi urmeze corpul. Vei vedea ceva frumos sau care te inspiră şi te vei alinia din nou cu lumina.

Ochii Mariei s-au îngustat în timp ce continua să salte copilul. Nu era convinsă.

— Vezi cum faci copilul să salte? am întrebat-o, iar ea a dat din cap. Saltă şi tu, Maria. Ai nevoie de această mişcare la fel de mult ca el. Chiar şi atunci când nu te poţi ridica de pe canapea, vezi dacă poţi să stai acolo şi să te agiţi timp de un minut fără să te opreşti. Începe de acolo.

Aşezată în poala mea, fetiţa îşi scosese un pantof şi o şosetă şi îşi inspecta degetele de la picioare. M-am aplecat spre degetul mare de la picior, l-am apucat şi am spus:

— Purceluşul ăsta a mers la piaţă...

Micuţa a scos un chiot de încântare, ştiind ce va urma. I-am prins uşor al doilea degeţel între degetele mele şi am început să cobor spre degetul mic.

— Purceluşul ăsta a rămas acasă... Purceluşul ăsta de frică a guiţat, şi ajuns acasă s-a ascuns sub pat!

Îşi clătina corpul într-o parte şi-n alta, în timp ce eu îi gâdilam burta şi chicoteam amândouă. Când m-am uitat iarăşi la Maria, am văzut-o zâmbind, deşi încă i se citea neîncrederea în ochi.

Scanned with OKEN Scanner

— Nu este ușor să fii mamă, i-am spus încet.

A dat din cap și lacrimile i-au umezit iarăși ochii.

— Dar ai nevoie de aceste mici jocuri prosteşti la fel de mult ca ai tăi copii. Ai nevoie să râzi cu ei, să alergi după ei, să te miști cu ei – nu pentru că asta te va face o mamă bună, ci pentru că asta îți va permite să supraviețuiești. Trebuie să râzi și să continui să te miști. Altfel, din copilăria lor vei rămâne pentru totdeauna doar cu imaginea unor scutece murdare.

Maria s-a aplecat spre mine, iar eu mi-am mutat scaunul mai aproape. Apoi am ținut-o în brațe, cu cei doi copii între noi, în timp ce ea a dat frâu liber lacrimilor.

Știam că situația ei era disperată, așa că am fost la fel de surprinsă ca oricine când soluția mea a ajutat-o să iasă la liman. Maria s-a pus în mișcare și a început să-și acceseze din nou forța vitală. Când am revăzut-o câteva luni mai târziu, se întâlnea în mod regulat cu o verișoară și mergeau împreună la locul de joacă. Își dădeau în leagăn bebelușii – uneori se dădeau și ele – și se compătimeau reciproc, discutând despre provocările maternității. În cele din urmă, Maria a început să-și deseneze propriile modele de haine și să se exprime creativ la masa din bucătărie. A găsit o modalitate de a face maternitatea să funcționeze pentru ea.

În zilele noastre, i-aș putea oferi cuiva asemenea Mariei soluții diferite. Poate că astăzi o pacientă cu probleme similare ar primi sprijin pentru sănătatea sa mintală de la un terapeut autorizat sau ar folosi medicamente recomandate de un psihiatru pentru a ieși din prăpastia depresiei. Dacă durerile ei de cap ar fi diagnosticate ca migrene sau dureri de cap recurente, medicamentele pentru acestea ar fi, de asemenea, utile. Ar putea merge la o sală de sport pentru a-și face endorfinele să circule, în loc doar să legene în brațe copiii și să se plimbe prin cartier. Dar chiar și astăzi, când avem mai multe resurse

Scanned with OKEN Scanner

disponibile, de multe ori trebuie să ne mișcăm pentru a le accesa – trebuie să ne trezim forța vitală pentru a cere ajutor. Și, crezi sau nu, să te plimbi prin casă sau să te joci „Purcelușii" cu un copil mic este mai bine decât să stai nemișcat pe canapea.

Depresia este un dușman perfid. Este invazivă și vicleană, precum un virus. Se strecoară pe nesimțite, până când, dintr-odată, este acolo, pe deplin prezentă, iar noi nu știm ce să facem ca să scăpăm de ea. Când se întâmplă asta, trebuie să găsim modalități simple de a ne conecta din nou la viața noastră.

Poate fi greu să ne mișcăm atunci când suntem deprimați. De asemenea, poate fi greu atunci când suferim foarte tare. Dar durerea emoțională provocată de depresie este foarte asemănătoare cu durerea fizică și, de multe ori, oricât de mult ne-ar durea, mișcarea reprezintă o parte a soluției pentru calmarea durerii.

O altă pacientă a mea, Suzy, suferea de artrită reumatoidă și se confrunta zilnic cu durerea. Era entuziasmată la gândul de a rămâne însărcinată, însă eu eram îngrijorată că va suferi și mai mult, în special în timpul travaliului. Articulațiile ei erau inflamate din cauza bolii. Sarcina pune presiune pe articulații, eliberând hormoni care le fac să se dilate mai mult decât ar face-o în mod obișnuit, iar nașterea în sine crește atât presiunea, cât și nivelul acestor hormoni. Știam că travaliul implică unele dintre cele mai mari dureri pe care majoritatea femeilor le vor experimenta vreodată, iar situația ar fi fost și mai gravă pentru o persoană cu poliartrită reumatoidă. Tânăra își dorea să treacă prin această experiență fără intervenții, inclusiv medicamente, dar eu îmi făceam griji dacă avea să reușească.

Am fost destul de norocoasă să o asist pe Suzy la naștere. Ca orice femeie în travaliu, a avut dureri și am știut că a suferit mai mult decât majoritatea femeilor. Dar

Scanned with OKEN Scanner

în acel portal prețios dintre lumi, în cunoașterea universală profundă cu care femeile sunt atât de adesea binecuvântate în timpul travaliului, ea părea să știe exact ce să facă. Ceva primordial a avut loc în fața ochilor mei. Acea femeie uimitoare, care era obișnuită cu durerile cronice, s-a lăsat cumva purtată de durere. A încetat să mai lupte și a lăsat ca durerea să o acapareze complet.

Pe măsură ce fiecare contracție venea, strângând-o cu putere, Suzy își abandona întreg corpul. Am privit cum mișcările ei se transformau încet într-un ritm și apoi într-un dans. Se rotea încet prin cameră, călcând pe podea cu picioarele goale, legănându-și șoldurile precum o zeiță antică, precum *o femeie care știe*. Nu voi uita niciodată cum am privit-o pe acea femeie incredibilă dansând în timpul nașterii, întâmpinându-și fiica pe lume mișcându-se în ritmul durerii. Durerea era, desigur, foarte reală, dar, în același timp, Suzy nu s-a agățat de ea. A lăsat-o să o străbată și să treacă. În acest fel, ea s-a deschis în fața unei mari bucurii. Durerea trecătoare s-a transformat în fericire transcendentală, în timp ce Suzy își primea copilul pe lume printr-o naștere sănătoasă și plină de iubire.

Am stat deoparte înmărmurită. Deși am asistat la sute, dacă nu chiar la mii de nașteri de-a lungul vieții mele, continui să fiu uimită de miracolul lor.

Suzy se conecta la ceva mult mai măreț decât ea însăși – la o înțelepciune care se întinde peste generații.

Studiile științifice arată că multe tipuri de durere cronică sunt ameliorate prin mișcare.[9] Mișcarea ne menține articulațiile lubrifiate și sănătoase. Ea împiedică mușchii să se deterioreze, astfel încât să ne poată susține ligamentele și oasele. Ne menține sângele în circulație. De asemenea, ne oferă ceva pe care să ne concentrăm în afară de durerea în sine.

Așadar, cum ar trebui să ne mișcăm atunci când avem dureri? Oricât de contraintuitiv ar părea, răspunsul

Scanned with OKEN Scanner

este destul de simplu: ar trebui să ne mişcăm în orice fel. Desigur, există excepţii – ca de pildă atunci când avem o leziune a coloanei vertebrale sau un os fracturat care trebuie să se sudeze la loc –, dar de cele mai multe ori, un tip de mişcare este posibil, chiar dacă trebuie să ţinem imobilizată partea corpului care ne doare. Iar mişcarea ne fereşte şi de depresia care ne poate menţine înţepeniţi.

Frica este unul dintre principalele motive pentru care ne oprim din mişcare ca răspuns la durere: nu vrem să suferim mai mult. Dar din moment ce tot ce este viu se află mereu în mişcare, mişcarea este mereu acolo. Dacă ai dureri, încearcă, pentru început, să respiri mai profund. Observă cum respiraţia îţi mişcă pieptul şi abdomenul. Permite corpului tău să înceapă să se mişte odată cu respiraţia, amplifică mişcarea. S-ar putea să constaţi că, pe măsură ce faci asta, durerea scade şi se scurge în afară. S-ar putea să observi că mişcarea, într-un fel sau altul, o face mai suportabilă. S-ar putea chiar să constaţi că începi să te ridici şi să te mişti mai mult. Fă asta şi vezi ce se întâmplă. Cine ştie? S-ar putea chiar să începi să dansezi.

Dacă trăieşti cu o durere cronică, vei descoperi că depăşirea ei prin mişcare va deveni în cele din urmă un obicei. Dacă ai tendinţe depresive, poţi învăţa, de asemenea, să faci mişcare atunci când simţi că urmează un episod depresiv.

Uneori există un motiv fizic pentru durerea noastră: este posibil să fi fost răniţi în trecut sau să fi moştenit o chimie a creierului care duce la stări de spirit instabile. Alteori, experienţele din trecut sunt cele care duc la stagnare. De aceea, este important să luăm în considerare şi rolul pe care îl joacă ruşinea – cel mai paralizant sentiment care afectează corpul uman.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 9

PRIZONIERUL RUȘINII

Ruşinea este unul dintre sentimentele de care ne e cel mai greu să ne debarasăm. Mulţi oameni îşi trăiesc întreaga viaţă prinşi în strânsoarea ei. Adesea, suntem chinuiţi în mod deosebit de vechi situaţii ruşinoase, care se repetă la nesfârşit, oricât de mult ne-am dori ca ele să înceteze. Nimic nu ne reduce forţa vitală mai mult decât ruşinea.

Într-un anumit moment al vieţii, toţi oamenii experimentează sentimentul de ruşine. Din motive pe care nu am reuşit să le elucidez pe deplin, am obiceiul de a aluneca şi a cădea pe scenă. Ştiu că este jenant, dar pur şi simplu mi se întâmplă! Deşi doar gândul la astfel de incidente îmi provoacă o strângere de inimă, cu timpul am învăţat să le privesc cu detaşare şi umor. Asta pare să dezamorseze incidentele jenante.

Prima dată când am căzut în public, eram în şcoala primară. Mă mândream că primisem rolul principal într-o piesă de teatru intitulată *The Frog Jumped over the Pool**. Stăteam în costumul meu verde, pregătită pentru momentul culminant: saltul meu triumfător peste un lighean plin cu apă. Publicul mă privea. Dar ceva nu a mers bine la jumătatea saltului şi am sfârşit ai

* Broasca a sărit peste băltoacă (în lb. engl. în orig.) (n. tr.).

întâi prin a auzi, apoi prin a simţi stropii de apă de sub mine. Zăceam în lighean paralizată de umilinţă şi plângând isteric, cu vopseaua verde de pe costumul meu de broască scurgându-se în apă, în timp ce mulţimea râdea în hohote.

Mai târziu, când fraţii mei au povestit întâmplarea la cină, mama a văzut în acea scenă un moment din care s-ar putea trage o învăţătură. A aşteptat ca fraţii mei să se oprească din râs şi apoi a zis:

— În regulă, băieţi, acum că v-aţi distrat, ce putem face, ca familie, pentru a o ajuta pe Gladee, astfel încât, data viitoare când se va simţi stânjenită, să-i facă pe oameni să râdă *cu* ea, nu *de* ea?

A rostit acele cuvinte cu dragoste şi compasiune totală – faţă de jena mea şi absurditatea situaţiei. Nu ne-a făcut să roşim de ruşine – nici pe mine pentru că plânsesem, nici pe fraţii mei pentru că râdeau.

S-a dovedit că întrebarea avea răspunsul inclus în ea. Când ne eliberăm de ruşinea de a fi cel căzut în lighean, constatăm ceea ce toţi ceilalţi ştiu deja: de fapt, *este* destul de amuzant să participi la o piesă de teatru intitulată *The Frog Jumped over the Pool*, doar pentru a vedea cum promisiunea din titlu se scufundă, stârnind stropi, într-un lighean. Dacă lăsăm sentimentul de ruşine să treacă, jena resimţită se va transforma adesea în altceva – în acest caz, în umor.

Această lecţie mi-a folosit de mai multe ori, pentru că s-a dovedit a fi doar prima din numeroasele situaţii în care am căzut pe scenă. În facultate am urmat un curs numit Introducere în oratorie. Fiecare student trebuia să urce şi să se prezinte în faţa celorlalţi. Aveam emoţii, fiindcă eram deja destul de diferită de celelalte fete, întrucât mă mutasem recent din India în Ohio. Când am urcat pe podium pentru a mă prezenta, m-am împiedicat de o treaptă şi am căzut pe spate. Înainte de

Scanned with OKEN Scanner

bubuitul provocat de aterizarea mea forțată, alte două zgomote puternice au reverberat în încăpere: *pocnetul* provocat de contactul dintre capul meu și o bancă și *pârâitul* fustei mele, care se rupsese până deasupra genunchiului – ceea ce la acea vreme era destul de riscant. Amintindu-mi de lecția mamei de la momentul piesei de teatru din școală, mi-am revenit rapid și mi-am alungat rușinea. Apoi, în timp ce publicul era încă șocat, am anunțat:

— Primul lucru pe care trebuie să-l facă un vorbitor este să atragă atenția publicului. Numele meu este Gladys Taylor și sper că v-a plăcut spectacolul!

Cei din sală au izbucnit imediat în hohote de râs – la fel și eu.

Și exact astfel funcționează înțelegerea faptului că viața trebuie să se miște: recunoaștem lucrurile care nu funcționează și renunțăm la ele, pentru a vedea ce altceva există. În acest caz, atunci când mi-am alungat sentimentul de rușine pentru că făcusem o greșeală, am găsit umorul care se afla dincolo de acel sentiment. Umorul nu mi-a adus decât bucurie și pur și simplu nu aș fi avut parte de acea bucurie dacă aș fi rămas blocată într-o stare de jenă și de rușine. Dar a trebuit mai întâi să mă iert pentru că făcusem o greșeală. Abia atunci energia a început să se miște din nou.

Asta încerca mama să mă învețe. Când stăteam în ligheanul cu apă și plângeam, nu plângeam fiindcă nimerisem acolo – în definitiv, eram un copil activ și cădeam tot timpul. Plângeam fiindcă mă gândeam că *nu ar fi trebuit* să cad și mi-era rușine. Gândește-te la Maria și Suzy, cu care ai făcut cunoștință în capitolul anterior. Rușinea care mă paralizase pe scenă e similară cu teama Mariei că nu ar fi o mamă bună. Și scoate în evidență ceea ce Suzy *nu a făcut* în timpul travaliului: nu a stat acolo, îngrijorată de artrita ei și de travaliul

Scanned with OKEN Scanner

dificil, gândindu-se că era ceva în neregulă. Asta i-ar fi distras atenţia de la ceea ce avea de făcut – naşterea copilului. În schimb, pur şi simplu s-a pus în mişcare şi a lăsat viaţa şi dragostea – şi chiar râsul – să o străbată.

Mama m-a învăţat să râd atunci când mă simt ruşinată, deoarece râsul are o capacitate uimitoare de a te ajuta să depăşeşti orice durere. În corp, râsul serveşte unui scop important. El „gâdilă" la propriu glandele suprarenale. Diafragma este situată chiar deasupra glandelor suprarenale, care sunt sediul reacţiilor noastre de frică şi furie, de apatie şi ură. Când râdem, flexăm şi eliberăm diafragma. Acest lucru produce o uşoară vibraţie a glandelor suprarenale, pe care eu o consider o gâdilătură. „Hei, tu", pare să le spună, „vă simţiţi stresate sau supărate? E ceva de care aţi vrea să vă eliberaţi?" Din experienţa mea, glandele suprarenale sunt adesea destul de uşurate de invitaţia de a se relaxa şi de a alunga sentimentele nocive.

Ruşinea este unul dintre cele mai durabile sentimente pe care le purtăm în noi, ca oameni. La masă, mama mi-a arătat că, în loc să mă blochez din cauza ruşinii, puteam găsi un sentiment care era în mişcare şi pe care să călăresc efectiv, pentru a ieşi din starea de jenă.

Dacă tu crezi că sentimente precum ruşinea şi jena dispar odată cu înaintarea în vârstă, te asigur că te înşeli: încă mai am ocazia să mă eliberez de momente jenante, chiar şi la 102 ani.

Am avut o astfel de ocazie la împlinirea vârstei de 99 de ani. Pe atunci încă mai conduceam şi am trecut pe la supermarket să cumpăr câteva lucruri. Ajunsă la maşină, îmi ridicam sacoşa cu cumpărături aşa cum ar face-o o femeie de 99 de ani – lent. Cred că am atras atenţia, pentru că un domn în vârstă s-a grăbit către mine.

Scanned with OKEN Scanner

— Doriţi să vă ajut? m-a întrebat el.

— Oh, vă mulţumesc, dar sunt foarte bine, i-am spus.

— Serios, vă pot ajuta. Sunt mai puternic decât par. Am 86 de ani! a spus el mândru.

Ceva în legătură cu asta m-a enervat. Nu ştiu de ce, dar m-a enervat. Şi cumva m-am auzit aruncând spre el o replică urâtă:

— Hmm! Ei bine, eu am 99 de ani!

M-am uitat direct la el când am spus-o, provocându-l cu privirea. A fost puţin surprins de răspunsul meu. Apoi a mai zis ceva pe un ton prietenos şi a plecat. Am închis portbagajul şi m-am aşezat pe scaunul şoferului, furioasă pe mine însămi. De ce spusesem ceva atât de neplăcut? De ce mă simţisem într-o competiţie cu acel bărbat? În definitiv, el nu voise decât să mă ajute! „Devii o bătrână urâcioasă, Gladys", mi-am zis. Mă simţeam prea supărată ca să pornesc maşina.

Apoi m-am gândit: „Ce anume din această situaţie ar putea fi considerat amuzant?" Şi dintr-odată, am revăzut scena: doi bătrâni care se certau în parcarea unui supermarket. Asta chiar era amuzant! O bătrână care se purta cu un bărbat de 86 de ani ca şi cum ar fi fost un copil. Şi asta era amuzant! Cu cât revedeam mai bine scena, cu ochii minţii, cu atât mai mult ea mi se părea desprinsă dintr-un spectacol de comedie, cu doi bătrâni morocănoşi care se certau pentru o pungă de cumpărături. Am stat în maşină şi mi-am gâdilat glandele suprarenale până m-a durut burta. Cumva, situaţia a devenit prea ridicolă pentru a mai fi jenantă. Mi-am alungat ruşinea şi regretul, am râs şi am trecut peste acel moment.

Data viitoare când te trezeşti făcând ceva jenant, te încurajez să încerci să te gândeşti în ce fel ar putea fi

Scanned with OKEN Scanner

considerat gestul tău amuzant. Ce anume din greşeala ta este amuzant? Ce a fost surprinzător, prostesc sau pur şi simplu ridicol? Cum ar vedea lucrurile cineva din exterior şi de ce ar râde? Vei fi surprins de cât de des este posibilă o interpretare umoristică – dar numai dacă o cauţi.

Acest truc funcţionează cu uşurinţă în cazul incidentelor minore, precum cel pe care tocmai l-am descris. Dar de multe ori, lucrul de care ne agăţăm este regretul cu privire la alegerile mai importante pe care le facem în viaţă. Cum ne putem alunga sentimentele legate de deciziile importante pe care le-am luat în trecut: relaţii pe care le-am pierdut, decizii financiare necugetate, alegeri profesionale care au mers rău?

Descoperirea capacităţii de a ne mişca, de a trece mai departe, include şi capacitatea de a ne ierta pentru ceea ce nu am ştiut sau nu am făcut mai bine în trecut.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 10

ELIBEREAZĂ-TE DE TOT CE NU CONTEAZĂ

De-a lungul vieţii, mulţi dintre noi ne luptăm cu sentimentul că suntem blocaţi într-o idee sau experienţă. Atunci când apar evenimente cu adevărat dificile, acestea merită procesate şi, adesea, avem impresia că întreaga noastră fiinţă se dedică depăşirii dificultăţilor. Totuşi, uneori ni se pare că rămânem blocaţi în acest proces. Uneori nu reuşim să trecem mai departe.

Există o linie fină între depăşirea dificultăţilor şi respingerea lor rapidă, dar cred că ştim cu toţii care este diferenţa dintre ele. Cei mai mulţi dintre noi ne dăm seama când un proces a fost obstrucţionat. Acest lucru se întâmplă atunci când ne frământă gândurile, când întoarcem pe toate părţile aceeaşi idee la nesfârşit sau când aproape ne torturăm cu o amintire de care se pare că nu ne putem elibera. Astfel de situaţii apar atunci când ceva de care ne-am ataşat, cum ar fi o relaţie, o carieră sau un proiect, se încheie şi ne trezim lamentându-ne pentru ceea ce nu mai avem, în loc să construim lucruri noi. Când se întâmplă asta, uneori avem nevoie de o eliberare rapidă. Trebuie să privim lucrurile care nu ne mai sunt de folos şi pur şi simplu să renunţăm la ele.

Cei mai mulţi dintre noi ştim, de asemenea, cum este să ne confruntăm cu ceva care nu ne va fi de folos la nimic. A fi deschis la viaţă înseamnă uneori să ne îndepărtăm de lucrurile care nu ne fac bine. Putem spune un „Nu, mulţumesc" amabil, dar ferm şi să ne continuăm viaţa.

Mama avea o înţelegere profundă a acestui principiu. Eu şi sora mea, Margaret, eram deja bătrâne când ne-am uitat una la alta într-o zi şi am observat că amândouă facem un gest ciudat cu mâna, atunci când vorbim. Ridicăm uşor mâna în faţa noastră, cu degetele răsfirate, cu palma în sus. Apoi o lăsăm în jos şi o ridicăm, de parcă am elibera nişte petale de flori într-un râu care curge pe lângă noi. *Ce drăcie mai e şi asta?* ne-am întrebat. *Cine a pornit acest obicei?*

Apoi ne-am amintit amândoi: mama.

Ea repeta adesea acest gest şi spunea: *„Kutch par wa nay"*, adică „Nu contează" în limba Hindustani. Aşa ne-a învăţat mama să lăsăm lucrurile să treacă pe lângă noi fără să ne afecteze. Pentru ea, era o mişcare naturală. Era ceea ce îi permitea să treacă prin provocări imense fără să le lase să pătrundă prea adânc în sufletul ei; pur şi simplu dădea deoparte ceea ce nu funcţiona, se concentra din nou pe ceea ce era important pentru ea şi mergea mai departe. Mama nu a fost niciodată o fire dură sau insensibilă, ci dimpotrivă, plină de o compasiune profundă. Cu toate acestea, avea, de asemenea, o muncă importantă de făcut în această lume, iar *kutch par wa nay* i-a permis să continue să o facă.

De-a lungul vieţii mele am descoperit că aceasta este o practică utilă. Am făcut-o ani de-a rândul – cu mult înainte ca eu şi Margaret să ne dăm seama ce este de fapt. Recunoşteam ceva care nu-mi folosea şi lăsam mâna jos, deschizându-mi degetele într-o mişcare fluidă, pentru a reprezenta eliberarea mea de acel lucru. Acum,

Scanned with OKEN Scanner

când gestul a devenit conştient, îmi dau seama că există o mare putere în a şti că, ori de câte ori observ ceva care vine spre mine, pot alege dacă să îl accept sau nu. Iar dacă este ceva ce nu vreau să primesc, trimit conştient energia înapoi de unde a venit. Nu o ţin strâns şi static în mână. Recunosc că universul se mişcă şi o eliberez înapoi precum aş arunca nişte flori în râu.

Se pare că mereu se iveşte o ocazie să practic metoda *kutch par wa nay*. De asemenea, îmi place să o folosesc atunci când mă confrunt cu sentimente pe care trebuie să le trăiesc şi să le transform. Este o metodă deosebit de eficientă atunci când am de-a face cu regrete.

Am regretat o mulţime de decizii în viaţa mea, ceea ce înseamnă că am avut o mulţime de oportunităţi de a învăţa cum să mă iert. Am regretat lucruri pe care le-am spus, faptul că am rănit oameni şi am regretat alegeri pe care le-am făcut. Am regretat, de asemenea, opiniile pe care le-am avut. Dar refuz să mă agăţ de regretele mele.

De-a lungul unui secol, cunoştinţele mele au crescut semnificativ – la fel cum sper că au crescut şi vor continua să crească şi cunoştinţele tale în timpul acestei vieţi. Opiniile mele au evoluat, de asemenea. Aceasta este o parte firească a faptului de a fi viu.

Există lucruri pe care odinioară le consideram corecte, dar pe care acum le consider greşite. Este adevărat: indiferent cât de puternice sunt convingerile tale astăzi, dacă trăieşti mai mult de 100 de ani sunt sigur că există idei şi opinii pe care le ai acum, dar cu care şi tu vei ajunge să nu fii de acord! Unul dintre lucrurile cu care m-am luptat cu adevărat are de-a face cu cariera mea. A afectat sute de femei şi copii care au fost în grija mea în unele dintre cele mai vulnerabile momente ale vieţii lor.

Pe vremea când eram instruită cum să aduc pe lume copii, era de la sine înţeles că femeile ar trebui să

Scanned with OKEN Scanner

intre în ceea ce se numea „somnul crepuscular" pentru a evita durerea travaliului. Apoi, fiindcă femeia era incapabilă să împingă, medicul extrăgea copilul cu forcepsul.

Mi-am născut primii doi copii în acest fel. Am asistat eu însămi alte femei să nască, folosind forcepsul, şi chiar mă pricepeam la asta. Am procedat astfel pentru că fusesem învăţată că acest mod de a face lucrurile era o mană cerească, după secole în care femeile trecuseră prin durerile atroce ale naşterii. La acea vreme, părea o viziune plină de compasiune, centrată pe femeie. Acum o văd ca pe un mod brutal de a întâmpina un copil la venirea sa pe lume – unul care este în mare măsură inutil.

Astăzi, deşi sprijin femeile care doresc medicamente pentru reducerea durerii în timpul naşterii, cred că este pur şi simplu greşit să le spui că nu o pot face singure. Recunosc puterea şi importanţa trecerii prin procesul naşterii şi, indiferent dacă femeile ajung să aibă sau nu o naştere cu un grad ridicat de intervenţie medicală, nu aş sugera niciodată că ar trebui să li se administreze reflexiv medicamente. De asemenea, cred că este traumatizant pentru un copil să fie tras de cap afară din pântecul matern.

Privind în urmă, presupun că aş putea să mă învinovăţesc pentru naşterile la care am procedat în acest fel. Aş putea să mă învinovăţesc şi pentru felul în care mi-am născut primii doi copii. Nu a fost modul în care am ales să dau naştere copiilor născuţi mai târziu.

Dar acest lucru nu se rezumă doar la naştere; aş putea să mă învinovăţesc pentru alimentele date copiilor mei, alimente pe care atunci le consideram sănătoase, pentru opiniile pe care mi le-am format şi pe care acum le consider şocante sau pentru lucrurile pe care le-am spus şi pe care mi-ar plăcea să le retrag. Dar aş putea, de asemenea, să spun pur şi simplu *kutch par wa nay* şi

Scanned with OKEN Scanner

să știu că, după ce am primit informații diferite, m-am comportat diferit. În mare parte, am făcut tot ce am putut cu ce aveam la acel moment. Am făcut alegerile pe care le-am făcut cu dragoste și am ales să trăiesc fără regrete. Toată lumea are regrete – întrebarea este cât timp ar trebui să trăim cu ele?

În acel oraș din Ohio, am asistat la un moment dat la naștere o femeie, având alături de mine un tată care aproape că și-a ucis din greșeală propriul copil nou-născut. Matthew avea poate 20 de ani, iar soția lui, Connie, era chiar mai tânără. O îngrijisem pe Connie pe tot parcursul sarcinii și știam că era aproape de termen. Dar, la fel ca multe alte mame din zonă, femeia a intrat în travaliu și a stat astfel o bună bucată de vreme înainte să mă cheme, așa că mi-a luat ceva timp să ajung la ea.

Era o perioadă aglomerată. Când ne-am deschis cabinetul, eu și soțul meu ne număram printre cei șase medici generaliști din oraș, dar, unul câte unul, toți ceilalți s-au retras. Apoi Bill a plecat în armată în timpul Războiului din Coreea. Am rămas singură să mă ocup de aproape nouă mii de pacienți, dar și de cei patru copii mici pe care îi creșteam. Tocmai tratam un alt pacient când am primit apelul și mi-a luat cam o oră să rezolv totul și să ajung, străbătând ținutul deluros, la Connie acasă. Matthew a răspuns la ușă panicat.

— Vai, doamnă doctor Gladys, Connie a născut deja și sângerează îngrozitor de mult.

— Cine sângerează? Connie sau copilul? am întrebat, grăbindu-mă să-mi scot mănușile și pălăria în timp ce dădeam buzna pe hol cu trusa mea medicală în mână.

— Și Connie, și copilul, a spus el, ridicând spre mine chipul palid. Dar copilul este cel care mă îngrijorează. Am tăiat cordonul așa cum trebuia, și totuși sângele continuă să curgă.

Scanned with OKEN Scanner

Am dat buzna în dormitor, unde am văzut-o pe Connie albă de spaimă, ţinând în braţe un ghemotoc. Era multă mizerie de la naştere pe cearşafuri, iar o foarfecă era lăsată deschisă pe noptieră. M-am întins după copil şi am văzut că păturica sa era pătată cu roşu. Nimeni nu a scos o vorbă când am desfăcut-o. Burtica micuţei era acoperită de sânge – de fapt, mai curând sângele şiroia din burtica ei, deoarece cordonul fusese tăiat cu tot cu piele. Fetiţa era la fel de tăcută ca părinţii săi, ceea ce mi-a dat fiori reci pe şira spinării.

În mod normal, noi, medicii, legăm cordonul ombilical înainte de a-l tăia, la un centimetru sau doi depărtare de buric. Acest lucru ajută artera ombilicală, care până în acel moment a fost responsabilă pentru alimentarea cu sânge a bebeluşului, să se închidă. Pentru câteva zile, acolo rămâne un ciot urât, care în cele din urmă cade. Şi, în orice caz, nu este nevoie să tai cordonul ombilical imediat după ce vine copilul pe lume. Dar Matthew, plin de adrenalină după naşterea fiicei sale şi neştiind ce să facă în continuare, se gândise la propriul buric tăiat până la bază şi îl tăiase la fel şi pe cel al fiicei sale.

Am scotocit prin trusa medicală, am găsit un forceps mic, numit pensă hemostatică, şi l-am stropit cu dezinfectant. Copilul pierduse mult sânge şi nu aveam vreme de pierdut. Matthew şi Connie se ţineau de mâini suspinând, în timp ce eu am îngenuncheat lângă pat şi am „săpat" efectiv în burta nou-născutului, căutând artera ombilicală. Era adânc înăuntru, iar bebeluşul a început să ţipe imediat ce am atins rana, ţipăt ce s-a transformat într-un urlet disperat, pe măsură ce mă chinuiam să-i opresc sângerarea cu pensa hemostatică. Atunci când s-a oprit din ţipat, m-am îngrijorat şi mai mult. Fetiţa era atât de slăbită din cauza pierderii de sânge, încât nu mai putea plânge. Prinderea arterei mi-a

Scanned with OKEN Scanner

luat câteva minute chinuitoare, în timp ce bebelușul când țipa, când ofta. Dar în cele din urmă am prins-o, am cusut-o și i-am salvat viața micuței.

Mai târziu, Matthew a încercat să își ceară scuze, dar l-am redus la tăcere la fel de repede cum a început:

— Matthew, ai făcut tot ce ai putut mai bine cu informațiile pe care le aveai, i-am spus cu blândețe, dar pe un ton ferm. Nu-ți irosi energia cu asta – soția și copilul tău au nevoie de tine acum. Bineînțeles că a fost un accident. Bineînțeles că nu ai știut. Nu are rost să te învinovățești pentru ceva ce nu aveai de unde să știi. Las-o baltă. Fiica ta este în viață și va fi bine. Las-o baltă! am încheiat eu, făcând un gest larg cu mâna spre podea.

Și am avut dreptate. Le-am vizitat familia timp de mai mulți ani după aceea, iar fetița a fost bine.

M-am gândit la el ani întregi, la acel tată tânăr și speriat de pe dealuri, care își asistase, de unul singur, fără vreun cadru medical alături, soția la nașterea unui copil. M-am rugat ca greșeala să nu-l bântuie, pentru că eu cred ceea ce am spus: nu are sens să te învinovățești pentru ceva ce nu aveai de unde să știi. Cel mai bun lucru pe care îl putem face este să ni-l scoatem din minte și să mergem mai departe.

Nu știu ce greșeli ai săvârșit în trecut, dar aș dori să-ți spun că și tu ai făcut tot ce ai putut cu ce aveai la momentul respectiv. Dacă îți dai seama că trăiești cu regrete, oprește-te și analizează puțin situația. Au ieșit lucrurile în mare parte bine? Dacă da, fii recunoscător! Există ceva amuzant în legătură cu asta? Dacă da, râzi! Ai învățat ceva nou de atunci? Dacă da, bucură-te de ceea ce știi acum și exprimă acest lucru cât de bine poți! Fă tot ce îți stă în putință pentru a trece peste regret – iartă-te și, dacă este necesar, cere iertare și celorlalți –, astfel încât să poți merge mai departe cu viața ta.

Scanned with OKEN Scanner

Uneori constatăm că o acțiune simplă, cum ar fi să spunem *kutch par wa nay*, poate face diferența. Ocazional însă, ne agățăm de regrete, durere sau blocaje percepute pentru că există un blocaj în sistemul nostru pe care trebuie să îl înlăturăm.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 11

ÎNLĂTURĂ BLOCAJUL

Există momente în viaţă când vindecarea poate avea loc doar dacă blocajul care există este înlăturat. Adesea ne putem da seama perfect când trebuie să facem asta – atunci când un anumit aliment pe care îl consumăm, o anumită relaţie în care ne implicăm sau un anumit model de conduită din viaţa noastră trebuie eliminat.

În multe cazuri, este vorba pur şi simplu de o convingere. Acest lucru a fost valabil pentru pacienta mea, Shanti. Shanti era însărcinată şi intenţiona să aibă o naştere fără intervenţii. Era o practicantă spirituală experimentată, aşa că meditase şi făcuse o bună parte din munca spirituală necesară pregătirii pentru travaliu. Problema era că nu făcuse niciunul dintre exerciţiile fizice pe care i le prescriseserăm eu şi asistenta moaşă, Barbara Brown. Când a venit momentul să intre în travaliu, a rămas la o dilataţie de doar un centimetru. Colul uterin nu era suficient de deschis pentru ca ea să poată începe să împingă şi, după multe ore de contracţii, mi-am făcut griji că devenea prea extenuată pentru a continua.

Shanti s-a dovedit reticentă la multe dintre ideile pe care i le oferiserăm, fiind la fel de sceptică în privinţa

lor ca şi în privinţa intervenţiilor medicale din timpul naşterii. Pe scurt, era o persoană căreia îi plăcea să facă lucrurile în felul ei, de fiecare dată. Mi-am dat seama că mintea îi era la fel de incapabilă să se deschidă precum cervixul. Îmi doream nespus de mult să o ajut şi am simţit cum mă cuprinde frustrarea, aşa că am decis să mă mişc. Am ieşit din cameră pentru câteva minute, spre a-mi aduna gândurile, în timp ce Barbara o asista. Pe când mă plimbam prin casă de colo-colo, având grijă să nu mă îndepărtez prea mult, ca să pot auzi în cazul în care aş fi fost strigată, mi-am pus întrebarea: *Unde se mişcă viaţa? Unde pot lucra cu fluxul care s-a pornit deja?*

Barbara a înţeles ceea ce eu nu reuşeam să înţeleg. Şi-a amintit că lui Shanti îi plăcea să rostească incantaţii, ca parte a practicii sale spirituale, aşa că a sugerat să înceapă să le rostească împreună. Aflată pe hol, le-am auzit vocile răsunând prin uşa dormitorului: „Lotus deschis, deschide lotusul. Lotus deschis, deschide lotusul." Barbara a accesat o zonă la care mintea pacientei era deschisă. Ea a recunoscut că blocajul era provocat de faptul că exista o muncă fizică de făcut, concomitent cu o muncă spirituală. Aşa că, în loc să se concentreze asupra blocajului, a făcut ca energia să circule în jurul spiritualităţii şi, astfel, cervixul lui Shanti s-a deschis fizic. Deşi era complet dilatată, Shanti nu voia totuşi să împingă. Aşa că Barbara a schimbat cuvintele incantaţiei în „Jos şi afară", iar după câteva împingeri, capul bebeluşului a apărut. La scurt timp după aceea, Shanti ţinea în braţe un copil sănătos – şi născut, aşa cum ea sperase, fără absolut nicio intervenţie medicală.

Aminteşte-ţi: atunci când descoperim că suntem blocaţi, trebuie să căutăm firicelul de apă care trece pe lângă baraj. Pentru Shanti, acesta a fost munca spirituală pe care o cunoştea deja şi se simţea confortabil să o

Scanned with OKEN Scanner

facă. Aceasta a permis ca lucrurile să se schimbe în cazul ei. În acea schimbare, ea a găsit mișcare, iar blocajul a putut fi înlăturat.

Uneori, înlăturarea blocajului necesită din partea noastră o profundă transformare. După ce a luptat ani întregi pentru ca lucrurile să meargă așa cum voia ea, prietena mea, Elisabeth Kübler-Ross, și-a înlăturat în cele din urmă propriul blocaj: a renunțat la luptă și s-a mutat în cealaltă parte a țării.

Eu și Elisabeth am fost colege foarte mulți ani. Trecutul ei avea multe în comun cu al meu. Se născuse în Elveția și, după absolvirea facultății de medicină, a început să efectueze și să publice cercetări revoluționare asupra durerii. Bestsellerul ei, *Despre moarte și a muri** a fost publicat în 1969 și se reeditează și în zilele noastre. Acesta prezintă cinci etape ale durerii, pe care Elisabeth le-a explicat ca fiind faze neconsecutive prin care trecem pe măsură ce suferim.

În anii 1980, Elisabeth a fost profund zguduită de moartea tragică a persoanelor bolnave de SIDA. La acea vreme, acest fapt a fost cunoscut sub denumirea de „criza SIDA", iar oamenii care contractau boala erau foarte stigmatizați, deoarece mulți dintre ei erau homosexuali. La începuturile epidemiei de SIDA au existat și mulți copii care au contractat boala, fie prin transfuzii de sânge, fie pentru că erau născuți de o mamă seropozitivă, fie prin abuz sexual. Elisabeth a vrut să deschidă un centru de îngrijiri paliative pentru copiii cu SIDA în apropierea casei pe care abia și-o cumpărase, într-o zonă rurală din statul american Virginia. Mulți dintre copiii bolnavi fuseseră abandonați de părinții lor, iar Elisabeth a considerat inadmisibil acest lucru.

* Traducerea în limba română a cărții a apărut la Editura For You, în 2019 (n. tr.).

Scanned with OKEN Scanner

Dar unii dintre vecinii ei erau atât de homofobi, încât nici măcar nu le părea rău pentru aceşti copii. Ei credeau că SIDA este sinonimă cu homosexualitatea şi se temeau că homosexualii declaraţi se vor muta în Virginia şi vor perturba existenţa liniştită a comunităţii conservatoare care trăia acolo. Alţii pur şi simplu nu doreau să contracteze ei înşişi virusul HIV şi nu înţelegeau prea bine cum se răspândeşte boala. Elisabeth a luptat pentru centrul ei de îngrijiri paliative şi a pierdut, dar comunitatea nu a iertat-o niciodată definitiv pentru că era atât de avangardistă.

Îmi amintesc că am vorbit cu ea despre asta – era foarte furioasă din cauză că întreaga comunitate locală se opusese vehement planului ei de înfiinţare a centrului. Era supărată că oamenii erau homofobi – o prejudecată care nu avusese niciodată sens pentru niciuna dintre noi – şi i se părea şi mai ridicol că teama şi ura lor se extinseseră şi asupra unor copii bolnavi, care nu aveau nimic de-a face cu homosexualitatea. Dar voia să rămână în Virginia; era hotărâtă să-şi găsească drumul în comunitate şi chiar spera că ar putea fi un lider pentru alţi gânditori progresişti care ar fi dorit să se mute acolo.

Apoi au început să se întâmple lucruri ciudate, ceea ce a determinat-o pe Elisabeth să creadă că este urmărită de cineva care voia să-i facă rău. La câţiva ani după încercarea ei de a deschide un centru de îngrijiri paliative, temerile i-au fost confirmate. Mai întâi, casa şi biroul i-au fost sparte şi a găsit găuri de gloanţe în plăcuţa metalică pe care era scrisă denumirea centrului său educaţional. Apoi, într-o noapte, pe când era plecată din oraş, cineva s-a furişat pe proprietatea ei, i-a ucis iubitul animal de companie, o lamă, şi i-a dat foc la casă. Aceasta a ars din temelii.

Elisabeth a fost devastată. Deşi încercase din răsputeri să ignore ostilitatea comunităţii faţă de ea, ştia că

Scanned with OKEN Scanner

era timpul să plece. Încercarea de a fi ea însăşi – de a desfăşura cursuri despre durere şi de a sprijini mişcările de justiţie socială pe care le considera importante – era un lucru prea dificil de făcut acolo unde locuia. Se săturase să încerce să demonstreze că nu era atât de diferită sau de înfricoşătoare, aşa că a vândut proprietatea şi s-a mutat în Scottsdale.

Presupun că, dintr-un anumit punct de vedere, acesta ar putea fi interpretat drept un răspuns dramatic la agresiune. Dar eu nu am văzut lucrurile aşa, nici Elisabeth însăşi. Deşi era rănită şi furioasă pe oamenii care practic o alungaseră, nu a fugit de ei; în schimb, a ales cu mult curaj să considere momentul în care pierduse totul drept un semn că o aştepta ceva mai bun. Deoarece atunci când îi fusese incendiată casa ea se afla într-o călătorie, tot ce mai avea încăpea într-o singură valiză. A tratat acest moment ca pe o oportunitate: să o ia de la capăt, să renască, să facă tot ce putea dintr-o situaţie dificilă.

Uneori te muţi undeva şi îţi dai seama curând că nu este locul potrivit. Alteori, o slujbă pe care o credeai de vis se dovedeşte a fi un coşmar. Alteori, o relaţie nu mai poate fi salvată şi trebuie să se încheie. Acestea sunt decizii existenţiale majore şi nimeni nu le poate lua în locul tău. Tu eşti singurul care ştie diferenţa dintre a fugi de ceva şi a te îndrepta spre ceva în propria ta viaţă. Tu eşti singurul care poate spune cu certitudine dacă încerci să eviţi ceva dificil sau pur şi simplu renunţi la ceva care nu-ţi mai este de folos.

În anii care au urmat mutării lui Elisabeth la Scottsdale, noi două am trecut de la statutul de colege la cel de prietene apropiate. Incendiatorii casei sale din Virginia nu au fost descoperiţi niciodată de justiţie. Şi, deşi acel moment a rămas un punct dureros în viaţa lui Elisabeth, a găsit lucruri amuzante şi frumoase în anii

Scanned with OKEN Scanner

petrecuţi în Arizona. A devenit o parte vibrantă a acestei comunităţi şi a continuat să pledeze pentru persoanele care trăiesc cu HIV şi SIDA. A înlăturat blocajul făcând o schimbare, renunţând la ideea ei şi mergând mai departe.

Esenţial pentru acest proces a fost faptul că şi-a concentrat energia asupra comunităţii pe care dorea să o creeze. Elisabeth sperase să adune în zona rurală a Virginiei, care semăna foarte mult cu ţara ei natală, Elveţia, alte persoane cu idei progresiste despre spiritualitate şi medicină. O comunitate similară se forma deja în Arizona. Concentrându-se pe comunitatea pe care şi-o dorea, Elisabeth şi-a clarificat intenţia, iar când a venit momentul să părăsească definitiv Virginia, a ştiut exact unde să meargă.

Atunci când suntem în dificultate şi ceva ne blochează, este extrem de util să clarificăm ce anume ne dorim. Acest lucru ne ajută să ne punem din nou energia în mişcare. Ne ajută să înţelegem exact ce funcţionează şi ce nu. În cele din urmă, chiar şi într-o situaţie atât de dificilă şi de periculoasă precum cea prin care a trecut Elisabeth, acest tip de mişcare este cel care ne va elibera.

În cazul lui Elisabeth, comunitatea la care visa a fost cea care a început să formeze un firicel pe lângă baraj.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 12

CAUTĂ FISURA DIN BARAJ

În capitolul 9, am explicat faptul că viaţa este mereu în mişcare – întotdeauna se formează un firicel care trece peste sau pe lângă baraj.

Când ne concentrăm asupra acestui firicel, începem să observăm mişcarea naturală a vieţii. Pe măsură ce trecem prin durere – indiferent că e fizică, emoţională sau spirituală –, începem să abandonăm sentimentul de ruşine, poate chiar să râdem de el şi să îl alungăm, împreună cu orice altceva care nu ne foloseşte. Firicelul începe să crească şi devine un şuvoi, sfărâmând în cele din urmă barajul care ne blochează. Imposibilul devine posibil şi ne trezim ridicându-ne pentru a ne întâlni cu propria energie vitală în moduri pe care nu ni le-am imaginat niciodată.

Acesta este adesea cazul cu durerea sufletească. Durerea sufletească nu este chiar acelaşi lucru cu depresia – durerea se mişcă, în timp ce depresia stă pe loc. Atunci când lăsăm durerea sufletească să se mişte, nu o reprimăm; în schimb, ne concentrăm pe dragostea noastră pentru persoana pe care am pierdut-o, lăsând suferinţa să treacă prin noi. Scopul nu este să scăpăm de durerea sufletească sau să o facem să dispară mai repede, şi nici să ne agăţăm de ea pentru totdeauna.

Cu toate acestea, în momentul în care durerea sufletească se separă de principiul mişcării, ea poate rămâne blocată. Aşa cum ne arată cercetările importante ale lui Elisabeth, trebuie să continuăm să ne mişcăm între etape, permiţând adevărului şi durerii noastre sufleteşti să curgă.

Cum poţi ajuta pe cineva care pare blocat în durerea sufletească provocată de pierderea unei fiinţe dragi? Începe prin a crea un spaţiu sigur şi prin a face persoana să vorbească deschis despre suferinţa ei. Uneori, acest lucru este suficient pentru a rupe barajul.

Acesta a fost cazul Theresei, pacienta care suferea de ocluzie intestinală pe care ţi-am prezentat-o în capitolul 8. Eram foarte interesată de toate decesele care se petrecuseră în jurul ei în ultima vreme, aşa că am început să o întreb despre durerea ei sufletească. Pierderea a cinci membri ai familiei şi prieteni apropiaţi în douăsprezece luni a însemnat pentru ea ceva important şi zguduitor. Oricine ar fi trecut prin asta ar fi fost copleşit de durere sufletească. Aşa că, atunci când a răspuns „Bineînţeles" la întrebarea mea dacă suferise, am vrut să ştiu ce însemnase suferinţa pentru ea.

— Ei bine, mi-a răspuns ea, m-am simţit foarte tristă în legătură cu asta.

Cu toate acestea mi-am dat seama că nu era suficient. Am stat acolo, ascultând-o cu atenţie. Theresa a tăcut o bună bucată de timp.

— Totuşi nu am plâns, a spus ea, şi pentru prima dată m-a privit direct în ochi.

Am avut senzaţia că mă evalua, pentru a-şi da seama dacă poate avea sau nu încredere în mine. I-am fixat privirea şi am încercat să o asigur că sunt o persoană de încredere şi că îi pot oferi tot spaţiul de care avea nevoie.

Scanned with OKEN Scanner

Calme, ne-am așezat amândouă. Fără să rostesc vreun cuvânt, i-am dat de înțeles că avem la dispoziție tot timpul din lume.

Brusc, un geamăt greoi a răsunat dinăuntrul ei. A urcat prin gât și s-a ridicat până la gură, iar eu am văzut cum este cuprinsă de panică. Apoi suspinul i-a ieșit din gură ca și cum Theresa ar fi vomitat. M-am întins să o iau în brațe, iar ea mi-a acceptat îmbrățișarea și am rămas astfel, strânse laolaltă. Acolo, în brațele mele, a plâns în hohote.

În timp ce plângea, simțeam cum se eliberează de tristețea blocată în ea. Întregul corp a început să i se unduiască în timp ce era străbătut de hohotele de plâns. Apoi s-a întâmplat un lucru straniu. Da, era tristă, dar am simțit că prin ființa ei curgea viață.

Treptat, a început să se liniștească. S-a așezat din nou pe scaun. I-am oferit un șervețel și l-a luat. Apoi a băut încetișor un pahar cu apă, tremurând din tot corpul. Camera părea în același timp calmă și plină de forță, precum liniștea ciudată care se instalează după o tornadă în Arizona. Amândouă am știut că se întâmplase ceva incredibil – ceva de care ea avea disperată nevoie.

După întâlnirea noastră, blocajul cronic al Theresei a dispărut imediat. Era ca și cum, de îndată ce starea emoțională i s-a schimbat, corpul ei a fost, în sfârșit, capabil să se autoregleze. Femeia a mers acasă și a constatat că tranzitul digestiv i s-a reglat din nou. S-a dovedit că fusese necesar mai întâi ca lacrimile să i se dezlănțuie, spărgând blocajul, pentru ca apoi tot restul corpului să le urmeze.

Acesta este un exemplu clar a ceea ce se întâmplă atunci când încercăm să oprim fluxul vieții: mai întâi apare un disconfort profund, după care începem să suferim. Mușchii ni se blochează, organele își opresc funcționarea sănătoasă, ne îmbolnăvim. Nu mai suntem

Scanned with OKEN Scanner

aliniaţi cu viaţa, pentru că viaţa se mişcă, iar noi ne concentrăm să rămânem pe loc. Stăm şi privim nemişcaţi barajul care blochează fluxul vieţii din noi.

Şi când privim împietriţi la acel baraj, nu observăm micul firicel care se formează pe lângă el, depăşindu-l.

Găseşte acel firicel. Sau, cel puţin, găseşte locul în care firicelul este pe cale să se formeze. Oferă-i energia ta. Pune-ţi toată energia vitală acolo, în acea parte din tine care găseşte o cale de a trece peste baraj. Crezi în ea, ai încredere în ea. Aceasta este viaţa care se mişcă prin tine. Atât timp cât eşti în viaţă, forţa ta vitală curge.

Pe măsură ce priveşti acest firicel, el va creşte. Forţa ta vitală îţi va spune cum să-l faci să crească. Priveşte-l cum devine un pârâu. Concentrează-te asupra lui până când barajul se zguduie, se fisurează şi eliberează forţa vitală. Când se întâmplă asta, permite recunoştinţei pentru forţa ta vitală să curgă. Permite-i credinţei în propria persoană să curgă, pe măsură ce forţa ta vitală creşte.

Ce ai putea face data viitoare când te vei simţi blocat? Să laşi lucrurile să meargă de la sine şi să te aliniezi din nou cu viaţa.

Scanned with OKEN Scanner

Exercițiu practic: Dă-i drumul

1. Acest exercițiu va funcționa cel mai bine dacă te ridici și te miști! Pune muzică antrenantă și începe să te plimbi în jurul casei sau prin cartier. Lasă-ți corpul să se miște lejer și liber în timp ce mergi – poți chiar să-ți dai voie să dansezi puțin.

2. În timp ce îți miști corpul, gândește-te la un lucru pe care-l resimți ca pe un blocaj în viața ta. Ar putea fi o prietenie, un demers profesional, un mod de gândire, un resentiment și așa mai departe. Ar putea fi, de asemenea, ceva de natură fizică – dar ai grijă să nu înlocuiești un tratament medical cu acest exercițiu! Gândește-te la o tuse persistentă, la o porțiune de piele uscată ori la o durere cronică pe care nu o poți rezolva altfel. Permite senzației de blocaj să te copleșească. Încearcă să percepi această senzație în întreg corpul.

3. Apoi imaginează-ți că ai putea ține în mână senzația de blocaj. S-ar putea chiar să simți cum involuntar pumnul ți se strânge. Menține această strânsoare. Strânge palma cât poți de tare.

4. În timp ce încă te miști, ține mâna întinsă în fața ta, cu palma în sus, cu degetele strânse. Apoi las-o încet în jos și înapoi, deschizând ușor degetele. Lasă greutatea brațului să îți aducă mâna în jos și permite-i vieții înseși să se miște. Pe măsură ce faci acest gest, elimină blocajul precum ai arunca niște flori pe apa unui râu. Dă-i drumul cu adevărat. Poți spune în gând sau cu voce tare cuvinte care ți se par semnificative, precum „*Kutch par wa nay*", „Nu contează" sau orice sintagmă similară care funcționează pentru tine.

Scanned with OKEN Scanner

5. Odată ce ai depășit blocajul, oferă-ți câteva momente de liniște, pentru a aprecia fluxul de viață care curge prin tine. Aceasta este energia ta vitală. Onoreaz-o și prețuiește-o – va fi cu tine toată viața.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Secretul III

Iubirea este cel mai puternic medicament

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 13

DRAGOSTE ȘI TEAMĂ

Susan, o tânără învăţătoare, era pacienta mea de mai mulţi ani când a suferit un groaznic accident rutier. Coloana vertebrală i-a fost fracturată în câteva locuri şi supravieţuirea sa a părut un adevărat miracol. În vârstă de 30 de ani, femeia era foarte îndrăgită de cei din jurul ei şi avea în faţă un viitor strălucit, însă gravitatea accidentului ameninţa să-i scurteze acest viitor.

Ştiam că era bine îngrijită de medicii traumatologi care o tratau. Dar ştiam, de asemenea, că va avea nevoie de sprijin holistic, aşa că m-am dus să o vizitez. Am ajuns şi am găsit-o imobilizată într-un pat de spital, cu tot corpul băgat în ghips. Singurele părţi ale corpului pe care le putea mişca erau gura, sprâncenele şi ochii. Putea vorbi, putea mânca şi se putea uita în jur; asta era tot. I se spusese că nu va mai putea merge niciodată. Fratele ei, de profesie chirurg ortoped, a confirmat acest lucru şi a adăugat că posibilitatea ca ea să se ridice vreodată într-un scaun cu rotile era infimă.

Când am intrat prima dată în salonul ei de spital, m-a izbit imediat sentimentul de neputinţă pe care Susan şi membrii familiei sale păreau să-l manifeste în faţa acelei situaţii. Dar cum ar fi putut să nu se simtă neajutoraţi? Am urmărit cu privirea conturul ghipsului care

îmbrăca practic tot corpul lui Susan. Începea chiar de sub bărbie şi se întindea pe braţe şi pe picioare. În salon erau flori, felicitări şi bileţele cu urări de bine din partea prietenilor ei, precum şi din partea elevilor din clasa sa, cărora acum nu le mai putea preda. Cu toate acestea, orice sentiment de veselie părea artificial. Era de netăgăduit că starea lui Susan era gravă şi că sufletul ei, de obicei vesel, suferea acum.

Privind salonul steril, am fost convinsă că echipa medicală se îngrijea cum trebuie de nevoile fizice ale lui Susan. Medicina occidentală este foarte eficientă, mai ales când vine vorba de probleme acute şi de alte situaţii de urgenţă. Medicii lui Susan îi aşezaseră la loc oasele şi le fixaseră cu ghips, protejându-i coloana vertebrală fragilă, astfel încât aceasta să aibă şansa de a se vindeca. Totuşi mă intrigau afirmaţiile făcute de medici, care sugerau că era absolut imposibil ca tânăra să revină vreodată la o existenţă complet funcţională. M-a îngrijorat şi mai tare faptul că auzise aceste afirmaţii chiar din gura fratelui său, care cu siguranţă îi împărtăşea din vastele lui cunoştinţe medicale, dar care avea şi cel mai mare potenţial de a-i influenţa gândurile. Îi înţelegeam intenţia: bărbatul nu voia să ascundă gravitatea situaţiei şi nici nu concepea să-i ofere surorii sale speranţe false. Dar îmi era greu să cred că nu mai era nimic de făcut.

Da, Susan era grav rănită. Da, coloana ei vertebrală suferise o traumă extremă. Da, situaţia era precară. Totuşi nu credeam că era momentul ca tânăra să fie declarată nevindecabilă. Era tânără şi vibra de energie vitală. Cum am fi putut oare să canalizăm acea energie vitală spre vindecarea ei, chiar şi în acele circumstanţe disperate?

Am tras un scaun şi m-am aşezat lângă patul ei. Mai întâi am privit-o în tăcere, simţindu-i teama şi durerea fără să încerc să le alung. A vorbit puţin, iar eu am ascultat-o, creându-i un spaţiu sigur pentru a-şi povesti

Scanned with OKEN Scanner

trauma şi teroarea. Ştiam că are încredere în mine, aşa că i-am primit îngrijorarea cu multă dragoste. Aşa cum făcuseră şi alţii, i-am reamintit cât de iubită era şi cât de importantă era viaţa ei pentru mulţi aceia ale căror vieţi le atinsese.

Apoi, când a sosit momentul potrivit, am întrebat-o:

— Crezi că te-aş putea ajuta în vreun fel?

Cu această întrebare simplă, i-am reamintit lui Susan că avea un rol în propria vindecare. Aceasta a fost prima mea încercare de a o scoate din starea de frică şi de a o aduce înapoi la iubirea care o aştepta.

Pentru a înţelege ce s-a întâmplat în continuare, trebuie mai întâi să înţelegem relaţia dintre iubire şi frică. Probabil că foarte puţine persoane care citesc aceste rânduri se vor găsi vreodată într-o situaţie atât de dificilă precum cea în care s-a aflat Susan după accident. Cu toate acestea, mulţi dintre noi ne-am simţit la un moment dat în viaţă aşa cum trebuie să se fi simţit ea pe patul de spital: neajutorată şi îngrozită. Ce putem face atunci când ni se pare că totul este împotriva noastră? Care este răspunsul corect atunci când simţim că nu putem schimba nimic din circumstanţele în care ne găsim? Cum putem acţiona atunci când ne simţim complet neajutoraţi?

Când primim veşti „rele", frica reprezintă un răspuns natural. Lucrurile nu merg bine atunci şi acolo. În plus, adesea ne întrebăm cât de rău va fi. Frica este o reacţie de înţeles, dar dacă rămânem în ghearele ei, putem exclude aproape tot ceea ce ne-ar putea ajuta să rezolvăm lucrurile. Frica ne distruge simţul raţiunii, împiedicându-ne să vedem clar situaţia în ansamblu.

De aceea, o parte a scopului nostru colectiv în viaţă este să învăţăm cum să depăşim frica şi să păşim în iubire. Când facem acest lucru, nu numai că ne activăm propria energie vitală, dar îi ajutăm şi pe alţii să procedeze la fel.

Scanned with OKEN Scanner

O persoană neînfricată reprezintă o sursă de inspirație pentru toți cei din jurul ei. Și nu mă refer neapărat la un temerar care înfruntă orice primejdie, ci la o persoană care, pur și simplu, îmbrățișează viața cu inima deschisă. Astfel de oameni îi inspiră pe ceilalți pentru că depășirea fricii ne reconectează cu iubirea.

Medicina modernă subestimează adesea puterea iubirii. Aceste cuvinte sunt atât de des folosite, încât pot suna chiar puțin desuete: *puterea iubirii*. Iubirea este un lucru dificil de descris. Nu o pot explica cuiva care nu a experimentat-o, așa cum nu pot explica unei persoane care s-a născut fără vedere cum este culoarea verde. Sper însă că ai experimentat dragostea în viața ta și că ai văzut deja ce poate face. Sper că ai avut șansa să știi cum iubirea poate pătrunde și schimba lucrurile din temelii, copleșind totul prin prezența ei. Nu este o minciună. Nu este ceva exagerat. Iubirea este cu adevărat cel mai bun medicament pe care l-a cunoscut vreodată omenirea. Ea face ca viața să treacă de la o stare pasivă (a fi viu) la o stare activă (a trăi cu adevărat). De aceea, al treilea secret al meu este: *iubirea este cel mai puternic medicament.* **Forța noastră vitală este activată de iubire.**

Iubirea are o capacitate ieșită din comun de a transforma tot ceea ce atinge. Ea transformă munca din trudă în fericire. Râsul din cruzime în bucurie. Ascultarea din sunete goale de conținut într-un mesaj pe care îl putem auzi. Lucrurile devin posibile atunci când iubirea este prezentă.

Pentru a lucra cu iubirea, trebuie mai întâi să înțelegem relația ei cu frica.

Atunci când intervine frica, dispare iubirea – și invers. Fiul cel mic al prietenei mele, Cecile, avea fobie de apă. Avea tendința de a inhala apă prin nas și devenise îngrozit de ideea de a face baie sau de a înota.

Scanned with OKEN Scanner

— Apa îmi va intra pe nas și atunci n-am să mai pot respira! îi explica el mamei sale.

Cecile nu știa ce să facă, așa că a luat legătura cu un instructor de înot specializat în acest tip de traumă. Instructorul de înot a rezolvat problema într-o singură ședință, învățându-l pe copil să fredoneze sub apă.

— Este o filozofie foarte simplă, a spus Cecile pe un ton meditativ, în timp ce stătea alături de mine pe canapeaua din sufragerie. Atât timp cât continuă să fredoneze, nu poate inhala apa. Când nu mai are aer ca să mai poată fredona, știe că trebuie să iasă la suprafață.

Pe de o parte, copilul avea dreptate: atunci când inhalăm apă, nu putem respira. Pe de altă parte, respirația este cea care ține apa afară. Dacă avem tendința de a respira pe nas atunci când suntem sub apă, fredonatul este soluția perfectă.

Acesta este exact modul în care funcționează iubirea și frica. Iubirea risipește frica, dar poate fi, la rândul ei, blocată de frică. Cele două sentimente sunt adesea prezente împreună deoarece sunt în permanență într-o luptă cu odgonul*. Dacă avem tendința de a ne teme, practicarea iubirii constituie o soluție înțeleaptă. Iar această practică ne va duce departe, întrucât întotdeauna iubirea este infinit mai puternică decât teama. Așa cum corpurile noastre sunt născute pentru a respira aer, noi suntem născuți pentru a iubi. De aceea, deși este bine să ne conștientizăm frica, este și mai bine să ne concentrăm asupra iubirii noastre. Orice efort pe care îl depunem pentru a iubi – și mă refer la absolut orice efort, fie el cât de mic – se va perpetua, aducând bucurie, sănătate și o stare de bine în viața noastră.

* Sport în care două echipe, fiecare situată de o parte a unui odgon, încearcă să tragă echipa adversă peste o linie trasată între ele (n. tr.).

Scanned with OKEN Scanner

O altă metaforă poate ajuta la o mai bună explicare a acestui concept. Cu zeci de ani în urmă, eu şi Bill ne-am dus copiii la Peşterile Carlsbad din sudul statului New Mexico. Această serie de peşteri se întinde adânc sub deşert. În timp ce la suprafaţă arşiţa este infernală, în adâncuri domneşte un frig şocant, care-ţi provoacă un puternic disconfort. Şi e întuneric. În străfundurile pământului domneşte o beznă la fel de densă precum aceea din cea mai întunecată noapte.

Când am vizitat peştera, ghidul nostru ne-a dat fiori după ce ne-a cerut să stingem lanternele. Una câte una, luminile s-au stins şi am lăsat întunericul să inunde spaţiul. Întunericul a accentuat totul – ne puteam auzi respiraţiile, copiii chicoteau, puţin speriaţi, iar vocile lor reverberau în spaţiul imens.

Apoi ghidul a aprins un singur băţ de chibrit. Flacăra ardea doar în cei câţiva centimetri din vârf, dar am rămas cu toţii înmărmuriţi când strălucirea sa a luminat întreaga peşteră.

Mulţi au vorbit despre puterea luminii de a învinge întunericul – Gandhi, Anne Frank şi Martin Luther King, Jr., pentru a numi doar câţiva. Există un motiv pentru care atât de mulţi oameni folosesc această imagine a luminii: ea ilustrează un fenomen remarcabil şi real. Aşa cum am văzut eu şi familia mea, nu este nevoie de prea mult. Nu contează cât de mult întuneric există, lumina tot îl învinge. Lumina se răspândeşte prin întreg spaţiul. Întunericul nu poate persista în prezenţa a ceva atât de puternic.

Atunci când privim întunericul şi lumina sau când inspirăm şi expirăm ne putem concentra, la un anumit moment, doar asupra unuia sau a altuia dintre ele. Iar asta înseamnă că pe parcursul vieţii noastre suntem confruntaţi, permanent şi în mod fundamental, cu o alegere: ne vom îndrepta atenţia spre iubire sau spre frică?

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 14

ALEGERE

De-a lungul anilor în care am promovat medicina holistică, am constatat că ideea de alegere este una dintre cele mai dificil de explicat. Este vorba despre ideea că întotdeauna putem face ceva – iar acest lucru este valabil chiar şi atunci când ne confruntăm cu cele mai mari provocări. În cel mai rău caz, acest lucru sună ca asumarea unei vinovăţii. Poate că te gândeşti: „Nu eu am ales să primesc acest diagnostic!" sau „Persoana iubită nu a ales să îşi piardă locul de muncă!" – şi ai dreptate. Chiar aşa stau lucrurile. Cu siguranţă nu mă consider cauza multor situaţii rele pe care le-am trăit în viaţa mea. Nu sunt nici cauza problemelor de sănătate cu care m-am confruntat – rahitism, hepatită provocată de malarie, calculi renali şi cancer (de două ori). Faptul că avem posibilitatea de a alege nu înseamnă că lucrurile rele care ni se întâmplă sunt din vina noastră. Dar când m-am confruntat cu fiecare dintre aceste lucruri, am avut ocazia să aleg ce voi face şi cum voi reacţiona. Chiar şi atunci când suntem pierduţi în întuneric, fiecare dintre noi putem alege cum să ne croim drumul înainte. Privită astfel, alegerea ne dă putere. Ea ne înalţă, nu ne trage în jos.

Până la un punct, alegerea se face automat. Adesea ajungem să alegem frica, deşi nu vrem asta. Multe

persoane au suferit traume când evenimente dureroase le-au scăpat de sub control. Ei nu vor să se simtă vinovaţi pentru suferinţa pe care o experimentează ca urmare a acelei traume – şi, de fapt, nici nu intenţionez să-i învinovăţesc pentru asta.

Totuşi există o măsură în care suferinţa *este* sub controlul nostru. Este firesc să ne cuprindă frica atunci când se întâmplă lucruri teribile, pe care nu le putem controla – dar cât timp anume vom rămâne sub imperiul fricii depinde, de fapt, într-o oarecare măsură, de noi înşine. În tot ceea ce facem din traumele noastre, din felul cum le depăşim şi din ceea ce creăm în viaţa noastră în anii şi deceniile care vor veni, există anumite aspecte pe care doar noi trebuie să le alegem. Printre aceste aspecte se numără şi decizia dacă vom alege să ne adresăm unui terapeut spre a rezolva o traumă sau vom procesa trauma respectivă într-un alt mod. În toate cazurile, putem decide în mod conştient cât de mult ne vom concentra pe frică şi cât de mult vom pune accentul pe iubire.

Chiar şi atunci când trebuie să alegem, există riscul ca reacţiile noastre automate să ne tragă într-o direcţie opusă celei pe care o dorim. La scurt timp după ce ne-am mutat în Arizona în 1955, Bill a întâlnit la o conferinţă medicală un psiholog şi psihoterapeut pe nume Milton Erickson. Milton era cu aproximativ 20 de ani mai în vârstă decât noi şi împărtăşea o parte din interesul nostru pentru domeniul pe care medicina modernă nu îl explorase încă pe deplin – mai precis rolul inconştientului (supraeului).

Mintea conştientă conţine ceea ce conştientizăm în orice moment, în starea de veghe. Subconştientul extinde conştientul, pentru a include ceea ce ne putem gândi, imagina sau aminti doar acordându-i atenţie. Dar inconştientul cuprinde toate celelalte: lucrurile pe care

Scanned with OKEN Scanner

presupunem că le-am trăit, pe care suntem convinşi că le-am trăit sau pe care am uitat că le-am trăit. Acesta include reacţiile automate pe care nu prea le putem explica.

Milton era interesat în special de modul în care hipnoza ar fi putut fi utilizată într-un cadru clinic, pentru a face în inconştient schimbări capabile să influenţeze viaţa de zi cu zi a unui pacient. El credea că, deşi conştientul şi subconştientul puteau fi dirijate prin voinţă, atât timp cât inconştientul rămânea acelaşi, orice progrese făcute în terapie sau psihiatrie puteau avea doar un efect limitat, deoarece exista riscul ca oamenii să revină la vechile lor modele de comportament.

Milton şi Bill au început să găzduiască un grup săptămânal de discuţii în serile de marţi, în sufrageria noastră. Acesta a fost unul dintre primele noastre acte de conectare la comunitatea medicală din Arizona. Asemenea nouă, Milton credea că pacienţii pot juca un rol activ în propria lor vindecare, dar numai dacă – susţinea el – şi-ar fi îndreptat atenţia către convingerile lor inconştiente şi către evenimentele adesea dureroase care contribuiseră la formarea acestora. Filozofiile sale aveau să fie folosite ulterior pentru a forma o varietate de metodologii – precum teoria sistemelor familiale şi programarea neurolingvistică –, iar specialiştii care i-au aprofundat teoriile după moartea sa sunt adesea numiţi „ericksonieni". Încă de la începutul studiilor sale, Milton a crezut cu tărie că aproape orice traumă întâmplată în trecutul cuiva putea fi vindecată. Procesul de vindecare putea începe însă doar atunci când mintea conştientă era îndreptată către a face o schimbare.

Înţelegerea faptului că, în definitiv, noi suntem cei care facem alegerea ne ajută să ne localizăm şi să ne direcţionăm forţa vitală, deoarece, în momentele când ne este foarte frică, uităm adesea cât de puternici

Scanned with OKEN Scanner

suntem. Când ne confruntăm cu o problemă de sănătate, uităm să spunem: „Bună, corp iubit. De ce ai nevoie?" Când viaţa ne oferă pierderi, eşecuri sau incertitudini, uităm să întrebăm: „Ei bine, acum, ce voi face din asta?" Astfel de întrebări au o putere transformatoare. Ele ne activează curiozitatea, care la rândul său ne înăbuşă frica şi alungă ideea că am fi neajutoraţi. Ele ne reconectează la energia vitală care trăieşte în noi – energie care este, în esenţă, iubirea.

Iubirea are capacitatea de a ne vindeca trupurile şi inimile. Inimile noastre sunt făurite, asemenea corpurilor noastre, pentru a se vindeca. Mulţi dintre noi cunoaştem persoane care au trecut prin mari traume emoţionale şi care s-au vindecat, iar poveştile lor ne pot servi drept inspiraţie pentru a ne vindeca. Am inclus în această carte numeroase astfel de poveşti şi probabil că ai şi tu poveştile tale.

De exemplu, să ne gândim la dr. Elisabeth Kübler-Ross, a cărei poveste am spus-o în capitolul 11. Elisabeth era furioasă pe oamenii din oraşul ei care i-au blocat construcţia centrului de îngrijire paliativă şi au exclus-o din comunitate – şi toate astea înainte de a-i împuşca lama şi de a-i incendia casa! Ea a fost, în acest caz, victima unei infracţiuni pasibile de pedeapsă, dar pentru care nimeni nu a fost tras la răspundere, şi avea nevoie de ajutor pentru a depăşi trauma provocată de cele întâmplate. Cu toate acestea, şi-a permis să spună *„Kutch par wa nay"* la ceea ce nu putea controla în acea situaţie şi să meargă mai departe. În mod absolut, aceasta a fost o alegere. Elisabeth se iubea pe sine, îşi iubea viaţa şi era dispusă să aleagă aceste sentimente în detrimentul fricii, furiei şi durerii pe care le simţea.

Fiecare dintre poveştile din această carte conţine o urmă de alegere. Pentru a ne întoarce spre viaţă, trebuie să înţelegem că putem alege întotdeauna, în fiecare

Scanned with OKEN Scanner

moment. Fiecare secundă din viaţa noastră ne oferă o oportunitate. Când acceptăm cu adevărat acest lucru, putem accesa iubirea care ne aşteaptă. De aceea, alegerea este primul nostru act de iubire de sine. Şi toată iubirea se bazează pe iubirea de sine.

Cum putem găsi curajul de a alege iubirea în faţa fricii? Aşa cum ne arată povestea lui Elisabeth, trebuie să începem cu iubirea de sine.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 15

ROLUL IUBIRII DE SINE

Cred că iubirea de sine era o idee mai revoluţionară atunci când am început să vorbesc despre ea, acum 50 de ani. Astăzi, este o parte mai naturală a vocabularului nostru colectiv. Totuşi una este să cunoşti termenul şi alta este să-l trăieşti cu adevărat.

Numai atunci când ştim că suntem demni de a fi iubiţi devenim apţi de iubire. Nu putem iubi pe altcineva până când nu credem că noi înşine putem fi iubiţi. De aceea, acesta este primul aspect la care trebuie să lucrăm odată ce am ales iubirea în locul fricii. Aşadar, ce ne împiedică să ştim că suntem demni să fim iubiţi?

În unele cazuri, suntem împiedicaţi de convingeri inconştiente. Mulţi dintre noi, inclusiv eu, am fost crescuţi cu convingeri religioase care susţineau că iubirea de sine ar însemna, de fapt, mândrie. Nu lăsăm iubirea să pătrundă în sufletul nostru pentru că, într-un fel, considerăm că nu o merităm sau credem că acceptarea ei ar fi cumva imorală. Poate ai auzit zicala biblică „Mândria vine înaintea căderii" – care este însă adesea greşit înţeleasă. Mândria construită pe pretenţii false – ca de pildă atunci când susţinem că am fi mai buni sau mai importanţi decât alţii ori că avem o contribuţie mai de luat în seamă în cadrul comunităţii – ne va face în mod cert să

cădem. Dar iubirea de sine nu înseamnă nici pe departe mândrie. Ea este recunoştinţă pentru viaţa care ne-a fost dată. Atunci când refuzăm să ne iubim pe noi înşine, ne închidem şi în faţa iubirii venite din partea celorlalţi. Primirea iubirii este condiţionată de demontarea acestor convingeri, punct cu punct.

Iubirea de sine reprezintă fundamentul întregii iubiri – toată iubirea pe care o oferim şi cea pe care o primim. Ea este crucială. Şi deşi majoritatea pacienţilor mei de astăzi spun că înţeleg acest lucru, atunci când încep să-i chestionez, îmi devine clar că, în adâncul lor, mulţi dintre ei nu sunt de fapt siguri dacă sunt demni de propria lor iubire. Numeroase persoane au convingeri inconştiente, bazate pe experienţe trecute, care prevalează asupra gândirii lor conştiente. Tocmai de aceea trebuie să direcţionăm în mod conştient iubirea către noi înşine.

Acordă-ţi câteva momente şi pune-ţi cu sinceritate aceste întrebări: *Chiar cred că sunt demn de iubirea pe care o ofer celorlalţi? Cred că trupul meu, cu toate imperfecţiunile sale, este demn de iubire? Cred că sufletul meu este demn de iubire, chiar dacă am făcut multe greşeli în viaţa mea? Mă respect, mă admir, mă onorez, am încredere în mine?*

Dacă răspunsul tău nu a fost atât de puternic pe cât te aşteptai să fie, nu trebuie să te temi. Nu este niciodată prea târziu să lucrezi la asta. Mi-am petrecut întreaga viaţă învăţând iubirea de sine. Devin tot mai bună la asta pe zi ce trece. De fiecare dată când îmi iese în cale un obstacol dificil, am ocazia să îmi întăresc iubirea de sine prin practică. Şi am avut o altă ocazie de a o practica la vârsta de 90 de ani, când am fost diagnosticată cu cancer la sân.

Mai înfruntasem cancerul şi înainte, în 1961. Pe atunci, munca mea şi a lui Bill în domeniul sănătăţii

Scanned with OKEN Scanner

holistice tocmai începuse să câştige notorietate, când o tumoră în formă de ou a început să crească pe tiroida mea. La câteva săptămâni după ce o observasem prima dată, tumora atinsese deja un diametru de aproape trei centimetri. Cel mai mare copil al meu era adolescent, iar cel mai mic avea doar un an. Nu eram sigură dacă să urmez un tratament alopat sau să încerc să o vindec în mod natural, aşa că am rugat să mi se spună în vis ce să fac.

Imediat, am visat plantele care mă puteau ajuta: aloe, ocotillo şi cenuşă din lemn de plop. Am avut norocul de a avea o reţea puternică de sprijin în acel moment, aşa că mi-am redus programul încărcat şi am început un regim intensiv de post, susţinut de meditaţie şi rugăciune. M-am tratat zilnic cu plantele din vis. Pe parcursul mai multor luni, tumora s-a micşorat şi, în cele din urmă, a dispărut.

Decizia de a-mi vindeca în mod natural tumora s-a răspândit în comunitatea celor interesaţi de sănătatea holistică aflată în plină dezvoltare. Oamenii se minunau de miracolul care avusese loc. În calitate atât de lider în domeniul sănătăţii naturale, cât şi de medic, am considerat că este important că demonstrasem ce este posibil.

Când, cinci decenii mai târziu, mi-am găsit o tumoră la sân, m-am întrebat dacă ar trebui să încerc din nou să o vindec în acest fel. Totuşi, viaţa mea se schimbase drastic de atunci. Corpul meu era mult mai bătrân şi ar fi suportat mai greu postul intensiv pe care îl practicasem înainte. În acelaşi timp, tratamentele occidentale se dezvoltaseră semnificativ – în special pentru tipul de tumoră pe care îl aveam. Aveam opţiuni care, deşi erau încă invazive, erau mult mai blânde şi mai bine ţintite. Şi mai important, lucram intens la multe alte proiecte care îmi foloseau forţa vitală şi îmi dădeau în schimb energie.

Scanned with OKEN Scanner

Deşi nu respingeam ideea de a vindeca tumora în mod natural, ştiam că ar fi fost nevoie de mult efort. Nu mai simţeam aceeaşi chemare de a face publică vindecarea mea şi de a împărtăşi miracolul cu alţii; de data aceasta am simţit-o ca pe ceva mult mai personal. Nu-mi era groaznic de teamă, dar eram conştientă că, cu cât aş fi luat mai repede o hotărâre, cu atât mai mari ar fi fost şansele mele de reuşită. Am cerut îndrumare şi am văzut că visele şi şedinţele mele de meditaţie îmi confirmau bănuielile: în acel moment şi cu acea tumoră aparte, o abordare occidentală era alegerea potrivită pentru mine.

Totuşi asta nu a însemnat că scăpasem de grija de a participa la propria vindecare. Am făcut echipă cu un oncolog şi un chirurg. Împreună, am lucrat la îndepărtarea tumorii. Ei s-au ocupat de radiologie şi de lumpectomie.* Eu am fost responsabilă cu vizualizarea şi cu iubirea faţă de propria mea persoană, în vederea vindecării.

M-am gândit la ce îi spusesem cândva unui pacient despre operaţie: „Când un grădinar toaletează un copac, el îndepărtează părţile care nu mai contribuie la viaţa copacului. Şi-au îndeplinit menirea, iar acum nu mai e nevoie de ele." Tumora mea era la fel. Mă iubeam pe mine, îmi iubeam corpul şi viaţa prea mult pentru a lăsa tumora să-mi mai ia din forţa vitală. La fel cum procedasem în prima mea confruntare cu cancerul, m-am concentrat pe acea iubire şi am refuzat să mă las pradă fricii.

În săptămânile premergătoare operaţiei, am început să vorbesc cu tumora. Mi-am imaginat-o ca pe o

* Procedură chirurgicală efectuată pentru a îndepărta o „bucată" de ţesut, de obicei o tumoră la sân, de la o persoană afectată. Este adesea utilizată ca tratament eficient pentru cancerul în stadiu incipient, prin care se păstrează cea mai mare parte a ţesutului mamar, şi reprezintă o alternativă mai puţin invazivă la mastectomie (n. tr.).

Scanned with OKEN Scanner

valiză mică și drăguță, lucrată manual. „Dragă, vom avea o reuniune de familie", i-am spus tumorii mele. „Dacă există și alte celule canceroase în corpul meu, cheamă-le laolaltă și spune-le să se urce în valiză și să vină în excursie." Când a venit momentul, m-am dus la operație bucuroasă, știind că organismul meu va fi mai sănătos dacă acea tumoră era îndepărtată din el. Am adoptat o abordare similară în ceea ce privește radioterapia, alegând să privesc tratamentul cu radiații într-un mod practic, ca și cum mi-aș fi tăiat unghiile de la picioare – erau celule de care nu mai aveam nevoie și făceam ceea ce trebuia făcut pentru a scăpa de ele. Nu eram supărată pe celule și nici nu mă temeam de ele, dar știam că nu serveau stării mele de bine.

Tratamentul a dat roade, iar a doua mea călătorie cu cancerul a fost la fel de scurtă ca prima. Nu am nicio îndoială că tratamentele alopate pe care le-am ales au reprezentat un pas important spre vindecare. De asemenea, sunt sigură că modul în care m-am gândit la acele tratamente și vizualizarea valizei au fost la fel de importante. Am luat decizia cu dragoste și am susținut-o cu și mai multă dragoste. Sigur, a existat teamă, dar am refuzat să o alimentez. De asemenea, am refuzat să îmi resping corpul pentru acele câteva celule care se înmulțeau haotic. M-am simțit la fel de mândră de corpul meu atunci, ca și astăzi. Acest corp este uimitor! Îmi plac toate lucrurile pe care le-a făcut și toate lucrurile pe care le are încă de făcut.

Ori de câte ori pacienții mei sau cei dragi se confruntă cu un astfel de diagnostic dificil, îi încurajez să continue să-și iubească oricum corpul. De asemenea, îi încurajez să își vizualizeze vindecarea, creându-și propriile imagini, precum valiza mea lucrată manual.

Unele persoane consideră că este dificil să își creeze propriile imagini. Vor ca eu să vin cu o imagine

Scanned with OKEN Scanner

pentru ei sau să le sugerez un mod corect de a o face. Este nevoie de multă încredere pentru a crede că imaginea pe care o găsim va funcţiona în cazul nostru, iar cei care nu se iubesc prea mult pe sine se luptă adesea să aibă încredere până şi în ei înşişi. Dar tu eşti singurul care poate veni cu imaginea ta. Trebuie să găseşti medicul din tine, cel care ştie cum să vindece, şi trebuie să începi să ai încredere.

Aceasta este o parte din modul în care ne îndreptăm mintea conştientă spre transformarea inconştientului. Inconştientul ne oferă imaginile de care avem nevoie pentru a ne vindeca. Fiecare dintre noi trebuie să găsească o imagine care funcţionează pentru fiecare şi care pare reală – şi trebuie să o facem cu o iubire cât mai pură cu putinţă. Am văzut această metodă veche de când lumea funcţionând de nenumărate ori, chiar şi – ori poate în special – atunci când un pacient se simte sceptic cu privire la capacitatea sa de a găsi imaginea potrivită. Exact atunci trebuie să lăsăm inconştientul să ne arate cum să ne vindecăm.

Deşi ideile despre afirmare şi vizualizare nu sunt noi, ştiinţa care le susţine este încă în curs de dezvoltare. Cu toate acestea, încet, dar sigur, ne dăm seama că relaţia dintre gândurile noastre şi corpul nostru poate fi măsurată. După cum au descoperit Elizabeth Blackburn, laureată a Premiului Nobel şi doctor în medicină, şi colega sa Elissa Epel, doctor în medicină, telomerii (capetele cromozomilor noştri) sunt afectaţi de gânduri.[10] Asta înseamnă că, deşi gândirea pozitivă nu ne afectează ADN-ul în mod direct, ea afectează modul în care genele noastre se exprimă – ceea ce poate avea efecte profunde atât asupra sănătăţii noastre, cât şi asupra experienţei noastre de viaţă.

Crearea de imagini ne concentrează gândurile şi le face reale în corpurile noastre. Pe măsură ce apar noi

Scanned with OKEN Scanner

cercetări privind celulele stem, pe care eu le consider răspunsul științei la forța vitală creatoare, se pare că acestea sunt afectate de modul cum gândim și de ce anume gândim. Studiile afirmă ceea ce vindecătorii holistici, spirituali și adesea aborigeni susțin de secole: că există forță în recunoașterea propriului nostru rol în procesul de vindecare, deoarece mintea noastră afectează totul, până la nivel celular.

Celulele din corpul nostru își cunosc misiunea. Ele vor să ne sprijine făcând lucrurile pentru care au fost create. Ca ființe umane vii, noi ne stabilim intenția; apoi celulele noastre se aliază cu noi pentru a o manifesta. Este treaba noastră să le alimentăm cu energie vitală, dar din acel moment ele sunt participante la tot ceea ce se întâmplă. Forma de medicină pe care o practic și pe care o numesc *medicină vie* duce ideea de medicină holistică dincolo de medic. Este un model de colaborare între vindecător și pacient care utilizează modalități terapeutice pentru a spori și a întări forța vitală din interiorul unei persoane. Aceste modalități permit ca vindecarea să aibă loc, dar este important de reținut că ele nu realizează propriu-zis vindecarea, ci doar o ghidează. În medicina vie, *propriile noastre corpuri* sunt de fapt forța motrice a stării noastre de bine – iar corpul include în mod natural și mintea. Rolul nostru este să avem încredere în acest proces și să oferim celulelor noastre dragostea de care au nevoie pentru a prospera. Aceasta este adevărata iubire de sine.

Pentru a ne oferi acest tip de îngrijire, trebuie să devenim pricepuți atât în a oferi, cât și în a primi iubire. Totuși, pentru mulți oameni, a iubi este un lucru, iar a lăsa iubirea să pătrundă în sufletul lor reprezintă cu totul altceva.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 16

CUM SĂ LAȘI IUBIREA SĂ-ȚI PĂTRUNDĂ ÎN SUFLET

Adesea, trecem prin provocări pe care le interpretăm ca însemnând de fapt că nu am fi demni să primim iubire. Oamenii ne părăsesc, ne rănesc sau sunt incapabili să ne ofere dragostea pe care o merităm. Experienţele dureroase, precum abuzul, neglijarea şi indiferenţa, ne pot modela, determinând ceea ce vom deveni la maturitate. Ele îşi lasă asupra inconştientului o amprentă care poate avea efecte ample şi de durată asupra sănătăţii şi fericirii noastre.

Ne putem teme foarte mult să primim iubire, mai ales atunci când am fost răniţi sentimental în trecut. Tocmai de aceea trebuie să ne concentrăm asupra iubirii. Oricât de greu ne-ar fi să ne depăşim temerile, făcând acest lucru vom putea să primim mai multă iubire.

Una dintre pacientele mele, pe nume Pamela, avea dificultăţi în a înţelege că era demnă de a fi iubită. În momentul în care mi-a făcut o vizită, la 60 de ani, se confrunta cu multe probleme fizice. Pe măsură ce o consiliam, îmi devenea tot mai clar că pur şi simplu nu credea că ar putea fi demnă de iubirea cuiva. Deşi era o excelentă consilieră şcolară, care ajutase mulţi copii

cu probleme de învăţare, nu-şi putea vedea valoarea în viaţă. Se compara mereu cu alţii şi se simţea inferioară. Mi s-a părut că, în adâncul sufletului ei, se credea nevrednică de forţa vitală – şi poate chiar de viaţa însăşi.

După ce am vorbit despre aceste subiecte o vreme, i-am spus Pamelei ce credeam eu că se află la baza problemelor ei.

— Mi se pare că tu nu crezi că ai putea fi iubită, i-am spus deschis. Ai vreo idee de ce lucrurile stau astfel?

Pamela a râs:

— Vorbeşti de parcă ai fi mama!

Răspunsul ei m-a şocat. Oare ce îi spusese mama ei? Am întrebat-o la ce anume se referea.

— Ei bine, când eram mică, mama pur şi simplu nu mă putea iubi, pentru că eram un copil urât. *Voia* să mă iubească, dar se simţea foarte jenată, mi-a spus ea.

Pamela mi-a mărturisit că aflase de la mama ei că se născuse prematur, ceea ce făcuse ca în primele luni de viaţă să fie îngrozitor de slabă. Şi tot mama îi spusese de multe ori în copilărie că, atunci când prietenii lor de familie veneau să vadă bebeluşul, o acoperea pe Pamela cu un prosop, astfel încât să i se vadă doar faţa. „Aşa nu vedeau cât de urâtă eşti", îi explica mama ei. Acest lucru a fost agravat de faptul că, la doi ani după venirea ei pe lume, mama a dat naştere unui băieţel sănătos. „Gluma" spusă adesea de membrii familiei era că Pamela era un copil urât, iar fratele său era un copil frumos, aşa că, evident, era mai uşor pentru mama sa să îl iubească pe fratele ei.

Pe când vorbea, Pamela a înţeles ceea ce mie îmi era deja clar: nu fusese deloc o glumă. Fusese un lucru sfâşietor pe care mama i-l repetase de nenumărate ori şi care tocmai de aceea o afectase profund. Acum îşi

Scanned with OKEN Scanner

dădea seama de ce stima ei de sine era atât de scăzută și de ce insista atât de mult să se compare cu alții, în ciuda faptului că astfel de comparații o dureau foarte mult. Am încheiat ședința cu o îmbrățișare puternică și îndelungată, în timpul căreia am încercat să îi ofer Pamelei fiecare picătură din dragostea pe care o meritase dintotdeauna.

În cadrul ședințelor următoare, am încetat să ne mai concentrăm asupra simptomelor Pamelei și am început, în schimb, să examinăm capacitatea ei de a fi iubită. Mai întâi, Pamela a învățat să lase iubirea mea să-i pătrundă în suflet. Apoi a început să accepte dragostea elevilor și părinților ei, care o adorau cu toții. În cele din urmă, a reușit să înceapă să se iubească pe sine, iar majoritatea simptomelor ei au dispărut.

Pamela se luptase să primească iubire încă din fragedă pruncie. Poate părea o vârstă fragedă, dar convingerile noastre despre noi înșine și despre valoarea noastră se pot forma chiar mai devreme. Vreau ca oamenii să știe că sunt demni de a fi iubiți în fiecare minut al vieții lor. De aceea mi-am petrecut atât de mult timp din carieră concentrându-mă pe o naștere plină de dragoste.

În 1969, am asistat la o conferință susținută de un cunoscut medium, în Marea Britanie. În timp ce vorbea, el desena diagrame, reprezentând aurele pe care le vedea în jurul oamenilor. Deși eu nu văd aure, sunt aproape întotdeauna deschisă să aud experiențele altora despre lume, așa că am stat acolo și am ascultat în liniște.

După o vreme, am observat că existau două tipuri generale de aură în desenele sale: unele erau clar delimitate, rotindu-se în jurul capetelor și coborând din nou, în timp ce altele deveneau niște mase încâlcite deasupra capetelor. L-am întrebat despre acest lucru, iar el mi-a explicat faptul că sufletele unor persoane erau „îndesate

Scanned with OKEN Scanner

înăuntru" la naştere, producând o aură mai coerentă, în timp ce sufletele altora nu, astfel că aurele lor deveneau la maturitate întortocheate şi încâlcite.

Imaginea aurelor desenate de el nu m-a părăsit niciodată şi nici ideea de a fi „îndesat înăuntru". Am făcut imediat legătura între afirmaţiile sale şi naşterile pline de iubire pe care le-am facilitat şi pe care am continuat să le facilitez decenii la rând. Am asistat la naşterile a mii de copii – uneori chiar două sau trei generaţii într-o familie. În timp ce primesc în mâinile mele copil după copil, majoritatea făcându-şi apariţia în lume cu capul înainte, îi întâmpin cu o prezenţă plină de iubire, asigurându-i că acest plan este sigur şi blând şi că întoarcerea sufletului lor pe această planetă a fost dorită de divinitate. Le ţin capetele preţioase în mâini cu respect. Le mulţumesc pentru sosirea lor. În timp ce fac asta, simt că pot auzi îngerii cântând.

Te invit să te opreşti din citit şi să îţi imaginezi pentru o clipă propria naştere. Imaginează-ţi cât de vulnerabil şi de perfect ai fost. Imaginează-ţi cum ţi-ai deschis ochii micuţi cu uimire şi ai privit pentru prima dată lumea.

Dacă doreşti, imaginează-ţi îngerii cântând.

Auzi răsunetul cântecului lor.

Priveşte-ţi sinele copil scăldat în lumină aurie şi întâmpinat cu bucurie în acest loc.

Îţi cer să faci acest mic exerciţiu deoarece, pentru a avea acces la iubirea de sine, este esenţial să înţelegem natura miraculoasă a propriei noastre întrupări.

Gândeşte-te la următoarele: tu, chiar tu, ai prins trup în interiorul mamei tale şi te-ai născut pe această lume. Ai venit aici cu un scop, la exact aceşti părinţi biologici, ale căror ADN-uri s-au combinat pentru a-l forma pe al tău. Călătoria sufletului tău a fost modelată

Scanned with OKEN Scanner

de persoana sau persoanele care te-au crescut, indiferent că a fost vorba de mama şi tatăl tău, de doar unul dintre ei sau de cu totul altcineva. Cât timp eşti aici, vei schimba lumea – cel puţin într-o oarecare măsură. Te vei conecta cu alţii şi vei contribui la formarea vieţilor lor. Vei crea frumuseţe. Îţi vei oferi darurile şi îţi vei împărtăşi experienţele. Impactul tău, indiferent cât de mare sau de mărunt va fi, se va extinde în moduri pe care poate nu le vei înţelege niciodată cu adevărat.

Nu contează dacă crezi că viaţa ta a fost dirijată de o forţă creatoare sau este rezultatul unui lung lanţ de evenimente întâmplătoare. Oricum ar fi, ea este minunată.

Atunci când ne aliniem cu viaţa, energia iubirii curge liber în inimile noastre. Totuşi, mulţi dintre noi suntem răniţi pe parcursul acestei vieţi – fie în momentul naşterii, dacă sufletele noastre nu au fost „îndesate" cum trebuie, fie mai târziu. Timiditatea faţă de iubire este o reacţie la acea durere. Dar ea poate fi vindecată.

De fapt, tu eşti cel care o poate vindeca. Deşi alţii te-ar putea ajuta, nu o pot face fără participarea ta. Alegerea de a-ţi vindeca rănile, de a-ţi face sufletul să se simtă confortabil, de a te minuna de propria încarnare este esenţială. Este acel băţ de chibrit din peşteră. Este ceea ce învinge frica aceea care îţi spune minciuni despre propria valoare şi are puterea de a te elibera.

Uneori, oamenilor le este atât de greu să primească iubire de la semenii lor, încât le este mai uşor să înceapă cu animalele. Acest lucru are sens pentru mine – animalele au mai puţine opinii şi sunt mult mai puţin susceptibile să ne jignească. Am văzut mulţi pacienţi care încep să lase iubirea să pătrundă în sufletul lor prin intermediul afecţiunii unui câine, a unei pisici sau chiar a unui cal. Am avut numeroşi câini de-a lungul anilor şi mi s-a părut deosebit de important ca ai mei copii să

Scanned with OKEN Scanner

crească alături de ei când erau mici. Animalele oferă dragoste necondiţionată şi sunt uşor de îndrăgit pentru mulţi dintre noi. Ele ne amintesc că suntem demni de iubire şi apţi de iubire, chiar şi atunci când noi am uitat acest lucru.

Odată ce eşti capabil să primeşti iubire, vor urma sănătatea şi fericirea. Apoi, singurul răspuns natural este să începi să împarţi iubirea tuturor celor pe care îi întâlneşti.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 17

DĂRUIEȘTE ALTORA IUBIRE

În copilărie, am primit o educaţie solidă în ceea ce priveşte dăruirea iubirii. Părinţii mei ne-au iubit frumos şi le datorez faptul că m-au învăţat să primesc iubire arătându-mi valoarea personală. Asta făcea parte din scopul lor mai mare în viaţă: să vindece prin puterea iubirii.

Părinţii mei erau prezbiterieni devotaţi, care au înţeles că mesajul lui Isus se referea la iubire. Astăzi, îmi dau seama că oamenii au interpretat (adesea în mod greşit) creştinismul într-o varietate de moduri. Atunci când se aliniază cu adevărat idealurilor de caritate şi vindecare, activitatea misionară constituie un lucru minunat, dar ea a fost, de asemenea, folosită în moduri care au provocat suferinţe. Orice poate fi folosit corect sau greşit, iar religia nu face excepţie. În cazul părinţilor mei, cred cu adevărat că ei şi-au folosit credinţa aşa cum trebuia. Fundamentul acesteia a fost angajamentul lor faţă de iubire.

Într-o seară, când ne-am întors acasă după câteva luni petrecute pe teren, mama lucra la maşina ei de scris. Petrecea ore întregi cu acel aparat greu, pe care îl căra din tabără în tabără. Asemenea mie, tata era dislexic, aşa că mama îşi asumase sarcina de a trimite scrisori

misiunii prezbiteriene pentru a justifica activitatea pe care ei o desfăşurau folosind fondurile bisericii. În acea seară, în loc să bată în ritm constant în tastele maşinii de scris, aşa cum făcea de obicei, am auzit-o pe mama începând să scrie, apoi oprindu-se de mai multe ori. În cele din urmă, tata a bătut la uşa biroului. Ea i-a spus că poate intra şi, strecurându-se înăuntru, a lăsat uşa întredeschisă, suficient cât să le aud conversaţia.

Mama ofta, remarcând rata scăzută de convertire. O parte din munca lor era să convertească la creştinism localnicii, care erau în majoritate hinduşi, şi să îi boteze. Totuşi, părinţii mei nu s-au concentrat niciodată asupra acestei părţi a muncii – căci nu în această direcţie se îndrepta energia lor.

Tata i-a răspuns, enumerând unele dintre cele mai recente realizări ale lor în vindecarea rănilor şi a bolilor, amintindu-i mamei de munca importantă pe care o făceau. Tratau multe persoane care nu primiseră îngrijiri medicale niciodată în viaţa lor. Intrau fără teamă în coloniile de leproşi şi ofereau atingere acelor *paria*, cărora li se spusese întotdeauna că sunt de neatins.

Şi făceau toate aceste lucruri pentru că se simţeau chemaţi să răspândească propria lor versiune a Evangheliei. Atingerea era fundamentală modului în care înţelegeau medicina – aşa cum este şi în al meu. Vindecau cu dragostea şi cu mâinile lor, exact aşa cum poveştile biblice, atât de dragi, spuneau că făcuse cândva Isus.

Stând lângă uşa biroului, am ascultat cum tata o liniştea pe mama, numind câţiva dintre oamenii minunaţi pe care îi ajutaseră în cursul lunii trecute şi povestind despre afecţiunile lor: extracţia unui dinte cariat şi dureros, corectarea unui os incorect vindecat, tratarea infecţiei unui copil.

— Noi ne facem treaba, Beth, a spus el.

Scanned with OKEN Scanner

— Presupun că așa este, a cugetat mama. Poate că nu avem cifrele cerute, dar noi ne facem treaba.

Părinții mei și-au petrecut majoritatea anilor în slujba pacienților din India și au trăit amândoi o viață lungă, fericită, plină de energie vitală. De fapt, a fost greu chiar să le plâng moartea, pentru că viețile lor au fost ca o sărbătoare. Le simțeam lipsa, dar nu am fost tristă pentru ei. Iubind pe deplin, ei au trăit pe deplin.

Modul în care părinții mei și-au tratat pacienții a avut o influență importantă asupra mea – nu numai în ceea ce privește cariera mea medicală, ci și felul cum am tratat ființele umane întreaga mea viață. Ei m-au învățat să iubesc *absolut pe toată lumea*.

Acum însă vreau să specific, cât se poate de clar, că a iubi pe toată lumea nu înseamnă că și trebuie să fim de acord cu toată lumea. Nu înseamnă că suntem de acord cu tot ceea ce face fiecare sau că ne dorim neapărat să petrecem mult timp cu fiecare om. *A iubi* este o energie care merge dincolo de *a plăcea*. Au existat o mulțime de pacienți pe care m-am străduit să îi plac și sunt sigură că același lucru a fost valabil și în cazul părinților mei cu pacienții pe care i-au tratat. Dar dacă nu pot iubi pe cineva, consider că este problema mea, nu a celeilalte persoane, așa că de fiecare dată găseam o modalitate de a o iubi oricum. Mă străduiam să descopăr orice lucru, oricât de mărunt, pe care îl aveam în comun cu ea – poate că amândouă ne iubeam copiii sau poate că amândurora ne plăcea peisajul deșertic. Dacă nu găseam niciun interes comun, căutam orice îmi plăcea la acea persoană, oricât de banal – poate îmi plăcea coafura sa ori felul în care mă îmbrățișa. Am descoperit de nenumărate ori că dragostea mea vrea să crească; trebuie doar să îi construiesc un spalier pe care să poată crește, asemenea unei plante. A iubi înseamnă pur și simplu a lăsa energia să curgă liber spre și dinspre

Scanned with OKEN Scanner

inimă, fără a o opri. Privită astfel, iubirea constituie o componentă-cheie a sănătăţii şi stării noastre de bine. Este esenţială.

Dar până şi atunci când înţelegem acest lucru, viaţa ne poate arunca în faţă întotdeauna ceva neaşteptat, care să ne zguduie din temelii. În astfel de momente, frica poate pune stăpânire pe noi, chiar dacă suntem bine antrenaţi în iubire. Dar după ce iubirea pătrunde în inimile noastre şi se răspândeşte din ele, cum putem rezista tentaţiei de a cădea din nou pradă temerilor?

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 18

IUBIRE ȘI MIRACOLE

Poate că lucrezi la a te iubi şi a iubi de mult timp şi ai făcut deja progrese în ceea ce priveşte capacitatea de a o oferi şi de a o primi. Apoi se întâmplă ceva neaşteptat: eşti retrogradat, compania ta dă faliment, o relaţie se destramă sau cineva se îmbolnăveşte. Folosirea iubirii ca medicament înseamnă, printre altele, căutarea iubirii chiar – sau poate mai ales – în astfel de momente întunecate.

Iată un scenariu pe care l-am văzut de multe ori în calitate de medic: sănătatea unui pacient se destabilizează, pacientul se închide în frică, apoi se îndepărtează de corpul său fizic, deconectându-se de acesta sau transformându-l într-un duşman. Acest lucru este valabil mai ales atunci când simţim că organismul nostru ne-a trădat sau este pe cale să ne trădeze.

Una dintre pacientele mele, Carolyn, se chinuia să rămână însărcinată. Concepţia era pentru ea un lucru dificil, iar ducerea unei sarcini la termen – ceva aproape imposibil. În ciuda eforturilor noastre de a o ajuta să aibă un copil, suferise cinci avorturi spontane, toate survenite în jurul aceluiaşi moment al sarcinii.

Carolyn a rămas însărcinată pentru a şasea oară şi manifesta un optimism prudent. Lucrurile păreau să

evolueze normal, dar apoi a început să sângereze exact în acelaşi punct al sarcinii în care deja mai avortase de cinci ori înainte. M-a sunat cuprinsă de panică. Teama ei era puternică şi nu ştia ce să facă.

— Sunt sigură că voi pierde şi acest copil, s-a plâns ea la telefon. Mă simt atât de neajutorată, de parcă nu aş putea face nimic să opresc asta.

Nu ştiam dacă îi pot salva copilul, dar eram convinsă că, dacă nu putea să-şi reducă teama, trebuia cel puţin să îşi sporească dragostea.

— Draga mea, în acest moment copilul are nevoie în primul rând de dragostea ta, i-am spus. Iar acest lucru este valabil indiferent dacă el va trăi sau va muri.

Desigur, nu-i puteam spune lui Carolyn să nu-i fie frică – era firesc ca o femeie în situaţia ei să fie îngrozită. Dar îi puteam reorienta atenţia către iubire.

Am sfătuit-o să îşi pună o compresă cu ulei de ricin pe abdomen şi să poarte o conversaţie cu sufletul copilului ei, să-i spună cât de mult îşi dorea să îl aducă pe lume şi să-l implore să rămână.

— Vorbeşte cu copilul tău, i-am spus. Sunteţi împreună în cumpăna asta.

Carolyn şi-a petrecut seara vorbind cu copilul ei. I-a explicat de ce ea şi soţul ei doreau să aibă un copil şi cât de mult iubeau deja trupul care se forma în pântecul ei. A implorat sufletul copilului să rămână, dar a declarat totodată, pe un ton ferm, că va accepta orice se va decide în plan divin şi că nu va înceta să îşi iubească copilul, indiferent de situaţie.

În dimineaţa următoare, hemoragia s-a oprit. Carolyn a venit pentru o ecografie, iar eu am verificat activitatea cardiacă. Copilul era viu.

Pe măsură ce lunile treceau, sarcina lui Carolyn părea să progreseze fără probleme. Fiul ei a venit pe

Scanned with OKEN Scanner

lume la termen, iar eu am fost binecuvântată să asist la naşterea lui. Din nou, am auzit îngerii cântând. Dar când i-am ţinut pentru prima oară căpşorul în mână, am tresărit.

Băieţelul avea cicatricea rămasă în urma unei despicături a buzei şi a palatului, pe care noi o numeam la vremea respectivă „buză de iepure". Este o afecţiune gravă, care poate necesita multe intervenţii chirurgicale pentru a fi corectată. Nu văzusem niciodată una care să se vindece şi să se cicatrizeze de la sine, dar aceasta părea să fi sfidat orice regulă. I-am zâmbit lui Carolyn, amintindu-mi de noaptea în care vorbise cu copilul ei.

— Marele chirurg a fost la lucru! am exclamat, punându-i în braţe un băieţel perfect.

Mai târziu, am studiat etapele dezvoltării fetale pentru a-mi împrospăta memoria. Momentul în care Carolyn sângerase şi se rugase alături de copilul ei a fost exact momentul în care se formează palatul moale. Aveam toate motivele să cred că pacienta mea nu numai că se iubise pe sine până se vindecase, dar îşi ajutase şi fiul în uter să se vindece.

Cred cu tărie că faptul că ea i-a oferit fiului său dragoste l-a ţinut pe acesta în viaţă. A făcut asta îndepărtându-se de întunericul fricii sale, în ciuda mizei mari, şi reconectându-se cu cea mai puternică lumină pe care o avea la dispoziţie – în acest caz, dragostea faţă de copilul ei nenăscut.

Am văzut mulţi alţi pacienţi procedând la fel. În urmă cu câţiva ani, prietena mea, Evelyn, se pregătea să parcurgă o porţiune lungă din traseul pelerinajului Camino de Santiago. Pentru ea, acesta era un vis de o viaţă şi îşi imaginase de mult cum va merge din sat în sat, dormind în pensiuni şi mâncând feluri de mâncare simple din zona rurală spaniolă.

Scanned with OKEN Scanner

Apoi, pe neaşteptate, a suferit o accidentare la genunchi, care a făcut-o să meargă cu dificultate. A venit la mine panicată.

— Doamnă doctor Gladys, ce se întâmplă dacă nu sunt în stare să fac această călătorie? m-a întrebat. Am plănuit-o ani întregi. Vom merge pe jos kilometri întregi în fiecare zi pe un traseu accidentat. Am nevoie ca genunchiul meu să fie puternic şi nu ştiu dacă se va vindeca la timp!

— Spune-i genunchiului tău ce ai nevoie să facă pentru tine şi de ce, am sfătuit-o. Apoi iubeşte-l până se însănătoşeşte. Vorbeşte cu celulele tale stem. Întăreşte-le cu dragostea şi cu credinţa ta.

Evelyn a petrecut următoarele câteva luni rugându-se şi meditând pentru ca genunchiul ei să se vindece cu un scop precis: să îşi îndeplinească misiunea spirituală la care visase de ani buni.

Acum, nu vom şti niciodată dacă asta i-a vindecat genunchiul sau nu. Nu vom şti niciodată cum ar fi decurs lucrurile dacă ea nu s-ar fi rugat. Dar ştim că a parcurs porţiunea de traseu pe care intenţionase dintotdeauna să o parcurgă nu doar cu un genunchi funcţional şi fără dureri, ci şi cu o dedicare reînnoită faţă de obiectivul ei. Contemplarea a făcut călătoria şi mai semnificativă, deoarece, înainte chiar de a începe, ea a făcut un exerciţiu profund de credinţă.

Adevărul despre viaţă este că există multe lucruri pe care nu le ştim. Nu ştim, atunci când primim veşti proaste, cum vom găsi în ele şi o parte bună. Dar însuşi faptul că ajungem să credem în ceva ne dă putere. Acest fapt marchează momentul în care alegem, catapultându-ne dinspre frică spre iubire. Şi este suficient să vindece ceea ce ne doare. Şi chiar şi atunci când nu o face, este menit să aducă vieţii noastre un sens şi o fericire sporite.

Scanned with OKEN Scanner

Alegerea iubirii în detrimentul unei mari temeri este, de fapt, un miracol în sine. Totuşi, uneori aceasta creează şi alte tipuri de miracole.

Susan, despre al cărei tragic accident de maşină am povestit în capitolul 13, a experimentat acest lucru. În timp ce stăteam lângă patul ei, i-am înţeles frica şi i-am oferit cu tandreţe o alegere: ce avea de gând să facă în aceste circumstanţe aparent imposibile? Ştiam că trebuia să vină cu propria ei vizualizare, una care să funcţioneze pentru ea, asemenea valizei mele lucrate manual atunci când avusesem cancer la sân. Trebuia să fie ceva complet real pentru ea şi trebuia să se bazeze pe iubire.

Am început prin a-i explica cum se vindecă oasele. I-am vorbit despre osteoblaste, care creează legături între celulele osoase, şi despre osteoclaste, care le descompun. I-am explicat rolul peptidelor şi faptul că oasele ştiu cum să se vindece singure dacă li se dă prilejul.

— Corpul tău *se poate* vindeca, am asigurat-o. S-ar putea să nu fie uşor, dar este posibil. Alege să-ţi vezi corpul frumos ca fiind din nou sănătos şi puternic.

Accidentul lui Susan a avut loc la scurt timp după ce uraganul Katrina lovise oraşul New Orleans, iar ştirile despre planurile de reconstrucţie erau peste tot. În timp ce zăcea acolo, imobilizată la pat, Susan se gândea mult la New Orleans. Vedea cum, zi după zi, oraşul este reconstruit. Mintea ei nu mai avea nimic altceva de făcut, aşa că îşi imagina drumuri în curs de amenajare şi clădiri în construcţie. La început, Susan a explicat faptul că nu ştia de ce i-a venit în minte acea vizualizare; nu făcea nicio legătură cu conversaţia noastră. I se părea a fi doar o obsesie ciudată, apărută din plictiseală.

Cu timpul, medicii au început să o anunţe că se întâmplă lucruri neaşteptate. Cumva, coloana vertebrală

Scanned with OKEN Scanner

a lui Susan începea să se vindece în moduri pe care ei nu şi le imaginaseră.

Susan şi-a dat seama că obsesia ei ciudată era de fapt o vizualizare. Şi-a intensificat practica, înţelegând că „oraşul" pe care îl construia în minte era de fapt ţesutul osos din coloana ei vertebrală. Privea cum muncitorii construiau clădiri şi poduri – osteoblastele ei. Supraveghea, roabă după roabă, îndepărtarea molozului – osteoclastele ei. După ceva vreme, echipa medicală i-a scos ghipsul. Susan a fost capabilă să stea în şezut, apoi să se mute într-un scaun cu rotile.

La puţin peste un an de la accident, a început să meargă din nou.

În medicina vie, ne străduim constant să oferim şi să primim iubire. Găsim o modalitate de a lăsa această căutare să ne dea energie vitală. Atunci când facem din iubire o parte din existenţa noastră de zi cu zi, perpetuăm viaţa.

Acest lucru se întâmplă pe scară largă, pe măsură ce acceptăm din ce în ce mai multă iubire din lume, îi permitem să poposească în inimile noastre şi începem să o răspândim către oamenii din jur. Acelaşi lucru se întâmplă şi la scară mică, pe măsură ce învăţăm să iubim fiecare parte a fiinţei noastre. Hrana pe care ne-o oferim contează, până la nivelul celulelor noastre – şi nu trebuie să aşteptăm să suferim pentru a începe să ne oferim iubirea ca medicament.

Scanned with OKEN Scanner

Exercițiu practic: Iubește-te ca să te vindeci

1. Mai întâi fă liniște și apoi permite-i unei nemulțumiri să iasă la suprafață. Ar putea fi ceva fizic – o problemă medicală continuă, o rană acută – sau chiar ceva emoțional, ca de pildă o relație care nu mai funcționează.

2. Gândește-te la nemulțumirea ta și așteaptă până când apare o imagine care să o reprezinte. Nu te gândi prea mult la acest lucru; lasă să vină orice poate veni. Imaginea poate fi în mișcare sau fixă. Poate fi un lucru, un loc, chiar și o persoană. Odată ce ai imaginea, privește-o cu atenție. Ce forme, culori și texturi apar?

3. Întreabă imaginea: *Ce ai să-mi arăți? De ce ai nevoie?* Îți oferă ea informații despre sănătatea ta fizică, sănătatea ta mentală, călătoria sufletului tău, relațiile tale? Într-un fel oarecare, mintea ți-a oferit această imagine pentru a-ți arăta ceva. Despre ce este vorba? Este posibil să găsești un singur răspuns, dar poți găsi și mai multe.

4. Privește imaginea aceea învăluită în iubire și în îmbrățișarea iubitoare necondiționată a întregului univers. Ascultă îngerii cântând din nou, la fel cum au făcut-o în ziua în care te-ai născut. Mulțumește imaginii și permite-i să dispară.

5. Acum este timpul pentru o îmbrățișare. Nu te feri de asta, chiar dacă te simți un pic ciudat făcând-o – ea este o practică transformatoare! Pune-ți palma stângă pe umărul drept, palma dreaptă pe umărul stâng, încrucișându-ți brațele în dreptul inimii, și apleacă-ți umerii spre înainte. Lasă bărbia în piept în timp ce faci acest lucru, strângându-ți brațele și oferindu-ți o îmbrățișare. Îmbrățișează-te la fel de puternic cum ai îmbrățișa pe oricine altcineva care ar avea nevoie de o strângere în brațe.

Scanned with OKEN Scanner

6. În timp ce te îmbrățișezi, verifică-ți inima. Evaluează unde se află ea astăzi – cât de dornic și, totodată, demn de iubire te simți? Primește răspunsul fără să judeci. Poți repeta acest gest – să te îmbrățișezi –, oricând dorești să evaluezi modul în care iubirea curge prin tine.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Secretul IV

Niciodată nu ești cu adevărat singur

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 19

VIAȚA ÎNSEAMNĂ CONEXIUNE

Amintirile mele preferate din copilărie provin din taberele noastre de iarnă. Iubeam sentimentul că acolo fiecare avea o treabă de făcut și că munca era plăcută. Îmi plăcea ideea că toți ne bazam unii pe alții. Îmi plăcea să știu că eram departe de ceilalți, dar totodată împreună, conectați. Și acum mă gândesc cu drag la acele vremuri – ele mi-au insuflat o credință puternică în comunitate.

Într-o seară, eram adunați în jurul mesei, în cortul familiei noastre, jucând scrabble după cină, când a apărut Ayah.

— Sadhu este aici, a spus ea, surâzând.

Un sadhu hindus constituia o prezență obișnuită în India, dar mai puțin obișnuită în tabăra noastră, iar eu știam exact despre ce sadhu vorbea. Toți cei cinci copii am sărit imediat în picioare – frățiorul meu, Gordon, era atât de mic, încât poate că nici nu știa de ce o face – și am fugit afară, urmați de părinții noștri.

Sadhu era un bărbat înalt, cu ochi întunecați, pătrunzători, care radiau un misticism profund. Astăzi, știu că mă aflam în prezența unui suflet foarte bătrân, deși astfel de vorbe ar fi fost o blasfemie pentru mine la

acea vreme. Sadhu Sundar Singh era un creştin convertit, care refuza anglicizarea creştinismului. El credea că modul ideal de a-şi răspândi credinţa în India era pur şi simplu să acţioneze urmând pilda lui Isus şi să rămână pe deplin indian în timp ce făcea acest lucru. Umbla îmbrăcat cu un *dhoti* uzat, de culoarea şofranului, îşi înfăşura capul într-un turban şi purta o barbă impozantă. A zâmbit atunci când ne-a văzut.

— Mi-a fost dor de voi, copii, a spus el.

Sadhu Sundar Singh venea în vizită în tabăra noastră în fiecare iarnă, după ce îşi petrecea verile în Tibet. Călătorea întotdeauna pe jos şi petrecea o săptămână sau două în tabăra noastră, mâncând bucate bune şi încântându-i pe copiii de acolo cu cântece şi poveşti. Oamenii gravitau în mod natural în jurul său; însăşi prezenţa sa facilita legătura. Am încercat să îi urmez exemplul şi am ştiut că, atunci când voi creşte, voi dori să îi atrag şi eu pe alţii spre mine. Voiam să îmi revărs dragostea asupra copiilor, aşa cum făcea el, să aduc speranţă tuturor celor care mă întâlneau şi să îmi spun poveştile cu bucurie tuturor celor care doreau să mă asculte. Voiam să îmi trăiesc adevărul prin conectarea cu ceilalţi.

La un nivel fundamental, cu toţii suntem conectaţi. Este uşor să uităm acest lucru şi să ne vedem ca fiinţe separate. În definitiv, eu sunt eu, înfăşurată în propria mea piele, iar tu eşti acolo, înfăşurat în pielea ta. Totuşi suntem creaturi sociale şi depindem unii de alţii pentru a supravieţui. Oricât de mult am încerca să ne separăm, suntem parte a unei comunităţi, la bine şi la rău. Facem parte dintr-o familie, o cultură, o ţară, un continent, o specie. Ne conectăm prin experienţe comune şi gene comune. Împărtăşim literalmente aerul pe care îl respirăm.

Scanned with OKEN Scanner

Poate că suntem fiinţe separate, dar suntem o comunitate. Avem o energie vitală colectivă. La fel ca forţa noastră vitală individuală, şi această energie vitală colectivă are nevoie de îngrijire.

Am conştientizat acest lucru pentru prima dată în 1969, când eu şi Bill am călătorit în Israel şi am vizitat un kibbutz. În acea noapte, am stat treji până târziu, plini de energie, discutând despre ceea ce văzuserăm – cum totul în comunitate era interconectat. Fiecare avea un scop, fiecare avea o slujbă. Ce făceau copiii la şcoală avea legătură cu ce se întâmpla la fermă, în clinică sau în bucătărie. Fiecare contribuia cu ceva şi primea ceva de la forţa vitală colectivă.

Acea călătorie a inspirat, în parte, programul Baby Buggy, pe care l-am condus împreună cu asistenta medicală şi moaşa Barbara Brown în anii 1970 şi 1980. Programul a încurajat naşterile la domiciliu, unde femeile puteau fi asistate, în confortul caselor lor, de cei dragi, precum şi de specialişti instruiţi. Dubiţa noastră special echipată parca pe aleea unei femei în travaliu, în timp ce noi îi monitorizam evoluţia. Dacă era necesară o intervenţie sau un transport medical, aveam tot ce ne trebuia. În majoritatea cazurilor însă, dubiţa noastră, numită Baby Buggy, a rămas acolo, parcată, în timp ce femeile au născut copii sănătoşi şi fericiţi în propriile case. Doar în unele cazuri am folosit-o pentru a transporta mama, copilul sau pe amândoi la spital. În toate cazurile, dubiţa noastră, cu o barză uriaşă pictată pe lateral, a transmis un mesaj clar comunităţii: Un suflet nou soseşte! Primiţi-l cu bucurie!

Un simţ al comunităţii autentic pare ceva rar în zilele noastre. Chiar şi înainte de pandemie, multe articole de presă notau că experimentăm o criză de singurătate. Singurătatea a fost identificată ca problemă în numeroase ţări şi în diverse medii demografice.[11] Acest

Scanned with OKEN Scanner

sentiment de deconectare distruge organismul. Un studiu realizat la Universitatea Brigham Young a arătat că sentimentul de singurătate are acelaşi efect asupra longevităţii ca fumatul a cincisprezece ţigări pe zi.[12] Relaţiile sociale deficitare au fost asociate cu o creştere cu 29% a riscului de boală cardiacă şi cu una de 32% a riscului de accident vascular cerebral.[13]

În acelaşi timp, datele relevă faptul că legăturile sociale pozitive ne ajută să ne dezvoltăm. Autoarea Ashton Applewhite a observat că o conexiune socială solidă reprezintă un indicator fundamental al îmbătrânirii fericite şi sănătoase. Ea recomandă, de asemenea, prieteniile multigeneraţionale, o idee reluată de numeroase studii care demonstrează efectele pozitive avute de prezenţa copiilor mici asupra persoanelor în vârstă, care îşi pun întrebări legate de rostul lor în viaţă.[14] Deşi căsătoria, în general, este asociată cu scăderea riscului de boli cardiovasculare, căsniciile cu probleme sunt asociate cu creşterea acestui risc.[15] Potrivit Studiului privind dezvoltarea adulţilor realizat la Harvard, calitatea relaţiilor noastre la vârsta de 50 de ani este cel mai important factor predictiv al sănătăţii şi stării noastre de bine la vârsta de 80 de ani.[16]

Viaţa provine din conexiunea noastră cu ceilalţi, este susţinută de această conexiune şi creează conexiune. Suntem mai fericiţi şi mai sănătoşi atunci când contribuim şi ne inspirăm din forţa vitală colectivă. Această idee stă la baza celui de-al patrulea secret pe care ţi-l împărtăşesc: *niciodată nu eşti cu adevărat singur*. **Conectarea la comunitate ne amplifică forţa vitală individuală prin realinierea ei cu forţa vitală colectivă.**

Asta înseamnă că prosperăm atunci când întâmpinăm cu inima deschisă încercările celorlalţi de a se conecta cu noi. Şi din moment ce conexiunea este ceva

Scanned with OKEN Scanner

ce oferim și acceptăm, noi suntem cei care determinăm sănătatea comunităților noastre. Fiecare dintre noi este responsabil pentru crearea unei rețele de susținere pentru sine. În acest fel contribuim la rețeaua generală care îi sprijină pe ceilalți. Faptul că oferim nu poate fi considerat o dovadă de altruism, deoarece o facem în interes propriu. Așa cum spunea fiul meu, Bob, când era copil: „Mamă, cred că am înțeles! Dacă eu îmi fac un prieten și el își face un prieten și el își face un prieten, va face înconjurul lumii și se va întoarce la mine!"

Am văzut comunități înfloritoare pe tot globul. Am observat cel mai mare sentiment de bucurie comunitară în grupurile de oameni care lucrează împreună, chiar – sau poate mai ales – și în fața unor mari greutăți. Nu este nevoie de oameni perfecți sau de o mulțime de bani pentru a ajuta un grup să prospere; este nevoie să lucrăm cu ceea ce avem și să găsim o modalitate prin care acest lucru să fie suficient.

Am fost crescută să cred în puterea conexiunilor. Provin dintr-o familie puternică și dintr-o comunitate vibrantă, în care oamenii se ajutau reciproc și erau conectați. Continui să construiesc o familie prosperă, în ciuda numeroaselor greutăți prin care am trecut, și am fost întotdeauna foarte implicată în lumea din jurul meu. Acord prioritate relațiilor mele sociale pentru că știu cum mă simt atunci când ofer altora ajutor și când îl primesc de la ei.

Bănuiesc că și tu știi cum este. Sper că măcar o dată în viață ai simțit cum este să fii sprijinit pe deplin. Sper că ai avut ocazia să ajuți pe altcineva pentru o clipă și că ai simțit acel sentiment de conexiune. Dacă ai simțit, poate îți amintești cum te-a umplut de energie. Poate îți amintești cum energia vitală reînnoită s-a mișcat prin tine, propulsându-te. Creșterea acelei energii vitale indică importanța comunității.

Scanned with OKEN Scanner

De zeci de ani, am rămas fidelă unui singur vis: un sat dedicat medicinei vii, în care vindecarea, traiul şi învăţarea să se contopească. În unele privinţe, viziunea mea se bazează pe taberele itinerante din copilăria mea. În altele, este o paradigmă complet nouă, în care oamenii ar veni să trăiască şi să lucreze împreună pentru a se vindeca. Suntem fiinţe sociale şi deci suntem meniţi să fim împreună. Acesta este modul în care ne dezvoltăm.

Deşi mulţi dintre noi ştim acest lucru la nivel intelectual, este din ce în ce mai greu să îl punem în practică. Statele Unite (dar şi o mare parte a lumii) sunt divizate de falii ideologice. Membrii familiei nu reuşesc să se conecteze unii cu alţii, alegând să petreacă separat sărbătorile şi evenimentele festive. Tot mai multe căsnicii sfârşesc prin divorţ. Locuinţele şi curţile noastre se măresc pe măsură ce ne retragem în dispozitivele noastre electronice personale. Cu cât avem mai multe, cu atât petrecem mai mult timp separaţi. Chiar dacă *vrem* să ne conectăm, cel puţin teoretic, avem impresia că este prea greu să ne satisfacem nevoile. Poate chiar am uitat cum să facem acest lucru.

Văzând cum se întâmplă toate aceste lucruri în jurul meu, nu pot să nu mă întreb: dacă ne place să ne conectăm şi ştim că este bine pentru noi să o facem, de ce evităm conectarea?

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 20

ÎMBRĂȚIȘEAZĂ-ȚI IMPERFECȚIUNEA

Când s-a născut primul meu copil, Carl, locuiam în Cincinnati şi mă împrietenisem cu o altă tânără mamă care avea un fiu de aceeaşi vârstă. Amândouă eram stagiare la acelaşi spital şi aveam câteva lucruri în comun. Carl şi Harry au început să se joace împreună de îndată ce au fost suficient de mari pentru a nu mai sta în poala noastră. Se înţelegeau bine, dar fiecare se juca într-un mod diferit – în parte pentru că stilurile noastre parentale erau foarte diferite. Carl era un copil energic şi dornic de aventură, pe care eu îl şi încurajam să se târască, să se caţăre şi să se murdărească. Mama lui Harry îl trimitea la joacă cu mănuşi în mâini şi uneori chiar ţinându-l prins într-o lesă.

În zilele noastre, există o mulţime de informaţii disponibile care le spun tinerilor părinţi cât de important este să-şi lase copiii să se murdărească puţin. Majoritatea oamenilor ştiu că un mediu excesiv de steril nu este bun pentru dezvoltarea copiilor lor. Dar pregătirea medicală a mamei lui Harry se concentrase pe teoria microbilor, care se referea exclusiv la uciderea bolilor, iar ea încerca să pună în practică cât de bine putea informaţiile pe care le avea. La fel ca multe alte femei, fusese învăţată

că există lucruri specifice pe care le putea face pentru a fi considerată o „mamă bună", iar ţinerea fiului ei departe de microbi era unul dintre acestea.

Atât Harry, cât şi mama sa îmi erau şi pacienţi. Îi vedeam des pentru că Harry era frecvent bolnav. Lua tot felul de microbi, în ciuda eforturilor depuse de mamă. Odată, în timp ce Carl se juca în ţărână, iar Harry stătea liniştit şi îl privea, ea m-a întrebat:

— De ce Carl este rareori bolnav, dar Harry te vizitează des la cabinet? Doar sunt atât de atentă cu el!

Am râs şi i-am explicat faptul că, probabil, Carl avea un sistem imunitar mai puternic. Îl expusesem constant condiţiilor din natură, iar el devenise mai rezistent tocmai graţie acestui fapt.

Povestea nu este remarcabilă în sine. Totuşi, atunci când este privită ca o metaforă, ne poate învăţa multe. Există unele lucruri care sunt cu adevărat periculoase – sobe fierbinţi, stânci înalte, şerpi veninoşi –, şi mama lui Harry ar fi avut dreptate să-şi protejeze fiul de toate acestea. Dar ea a mers prea departe cu grija, iar el a avut de suferit din cauza asta. Acesta este exact modul în care funcţionează comunitatea. Este adevărat că unii oameni ne pot răni sau jigni. Dar atunci când ne protejăm excesiv de ceilalţi, ne izolăm tocmai de interacţiunile care ne-ar putea fi utile. Ne-am născut într-o lume plină de oameni pentru că suntem meniţi să fim în preajma oamenilor, cu toate neajunsurile pe care acest lucru le implică.

Adesea nu interacţionăm unii cu alţii pentru că nu vrem să ne murdărim mâinile. Nu vrem să avem de-a face cu ceea ce percepem a fi deficienţele altora. Vrem să ne protejăm, pentru a nu fi dezamăgiţi. Dar, procedând astfel, pierdem momente importante din viaţă.

Scanned with OKEN Scanner

Confortul vieţii moderne a facilitat acest lucru. Practic, ne-am sterilizat vieţile de disconfortul de a „avea nevoie" unii de alţii. În ziua de astăzi, dacă ne simţim suficient de confortabil din punct de vedere economic, ne aranjăm practic existenţa astfel încât să nu fim nevoiţi să cerem nimic nimănui. Acum, în locul vecinilor, aplicaţiile ne ajută să ne luăm maşina de la mecanic sau să ne facem o programare la medic. În seara unei zile pline şi epuizante, cina poate fi comandată prin telefon şi soseşte în câteva minute, graţie serviciului de livrare rapidă. Putem angaja oameni care să ne plimbe câinii, să ne asambleze mobila şi să ne spele maşinile cu un simplu click pe un buton. Cu cât progresăm mai mult, cu atât se pare că ne dorim pur şi simplu confortul de a nu fi nevoiţi să cerem nimic de la vecinii şi prietenii noştri. Construim o comunitate de închiriat.

Au apus de mult zilele în care împrumutam o cană de zahăr de la cineva – darămite să mai ridicăm un hambar împreună cu vecinii.

Poate că par o bătrână doamnă care se plânge de felul cum s-a schimbat lumea. Dar de fapt vreau să atrag atenţia aici asupra unui lucru mult mai important: avem nevoie să ne împrumutăm unii altora căni de zahăr. Beneficiem de pe urma construirii împreună a unui hambar. Faptul că trăim alături în acest fel ne obligă să ne conectăm, chiar şi în moduri minore. În trecut, interacţiunile noastre dezordonate şi frecvente ne-au permis să ne cunoaştem vecinii şi să înţelegem ce se întâmplă în vieţile celorlalţi. Ele ne-au menţinut vitalitatea, protejându-ne împotriva izolării.

Modul de trai modern ne determină însă din ce în ce mai mult să reducem interacţiunile necesare vieţii de zi cu zi, susţinând acest efort prin ideea că suntem mai fericiţi dacă interacţionăm cu alţii doar atunci când dorim să facem acest lucru. Totuşi reducerea

Scanned with OKEN Scanner

interacţiunilor vine cu un preţ ridicat şi nedorit. Avem un dezavantaj enorm atunci când nu ne conectăm cu comunitatea, întrucât pierdem o parte fundamentală a fiinţei umane.

Este adevărat că alegerea comunităţii implică unele compromisuri. În primul rând, ai mai puţin control. Am observat asta în 1958, când eu şi Bill ne-am mutat în a doua noastră casă din Arizona. Era o casă mare din chirpici, aproape indestructibilă şi perfectă pentru familia noastră, compusă pe atunci din şapte persoane – care au devenit rapid opt. Luam cina împreună în fiecare seară şi, de obicei, erau mai mult de cincisprezece persoane în jurul mesei noastre mari de stejar. Nu ne făceam griji cu privire la curăţenia din casă şi nici nu ţineam morţiş ca mâncarea să fie perfectă. Ideea era să fim împreună.

Oamenii veneau şi plecau din acea casă atât de des, încât odată, când o serie de spargeri în cartier au adus un poliţist la uşa noastră pentru a ne avertiza să o încuiem peste noapte, ne-am dat seama că, deşi locuiam opt oameni acolo, niciunul dintre noi nu avea o cheie a casei. În acei ani, eu şi soţul meu am organizat frecvent strângeri de fonduri pentru diversele organizaţii pe care le-am înfiinţat şi le-am sprijinit. De asemenea, am găzduit discuţii cu numeroşi specialişti din domeniul medical şi vindecători din diverse medii, majoritatea dintre aceştia rămânând câteva zile pentru discuţii mai puţin formale în jurul mesei. Şi aproape în fiecare zi aveam casa plină cu copiii din cartier.

După ce ne-am întrebat ce anume preţuim ca părinţi, eu şi Bill am ales să facem din casa noastră un loc unde copiii şi adulţii deopotrivă să poată veni să se distreze şi să fie ei înşişi. Procedând astfel, am renunţat la opţiunea de a avea o casă calmă, liniştită sau fără pată. Atitudinea noastră de atunci posibil să fi dus la

Scanned with OKEN Scanner

nişte ani haotici, dar nu regret nimic. Pentru a crea o comunitate este necesar să permitem un pic de haos în vieţile noastre.

Într-o după-amiază, am prins un moment şi m-am relaxat în cadă, dându-mi voie să mă eliberez de stresul maternităţii şi al muncii. Baia noastră avea două uşi: una dădea către dormitor şi una către biroul lui Bill. Tocmai când închideam ochii şi mă relaxam în apă, uşa de la dormitor s-a deschis brusc. Un băiat cu ochi sălbatici a intrat în fugă în baie, a trecut direct pe lângă chiuvetă şi a deschis uşa de la birou. Imediat ce a trecut de uşă, o fetiţă a venit în fugă în spatele lui şi l-a urmat în birou. Apoi au venit: al treilea, mai mare, apoi al patrulea, cu părul zburlit şi al cincilea – unul mic şi neastâmpărat. În doar câteva clipe, nu mai puţin de zece copii au pătruns alergând în baie, au trecut pe lângă mine, şi au ieşit pe cealaltă uşă. Doar trei erau ai mei şi niciunul dintre ei nu a observat măcar că eram acolo. O parte din mine era supărată – eram complet goală în cadă, încercând să am un moment intim, doar pentru mine. În schimb, cealaltă parte din mine se minuna de căminul vesel şi zgomotos pe care reuşisem să îl creez pentru copiii mei.

Acceptarea altora în viaţa noastră înseamnă că ne-am putea confrunta uneori cu dezordine şi murdărie. Nu putem să trăim în comunitate şi să ne aşteptăm în acelaşi timp ca totul să fie perfect sau exact aşa cum vrem să fie. Cu toate acestea, şi din imperfecţiune avem ceva important de câştigat. Înţeleg dorinţa de a deţine controlul – fiecare dintre noi are propria cale şi vrem să fim responsabili de modul în care o parcurgem. Dar frumuseţea constă în faptul că drumurile noastre se pot intersecta şi se vor intersecta cu drumurile altora. Acesta poate fi un lucru atât de frumos! Putem împărtăşi cu alte persoane modul în care am parcurs calea, le putem spune ce am învăţat şi încotro ne îndreptăm,

Scanned with OKEN Scanner

putem învăţa de la ele. Dintr-o anumită perspectivă, acest lucru ar putea părea stresant. Dar stresul acut, de scurtă durată, poate fi de fapt un lucru bun pentru noi. Asta nu înseamnă că ar trebui să petrecem mult timp în preajma unor persoane constant negative sau abuzive – pentru că, desigur, stresul continuu cauzează o mulţime de probleme. Totuşi studiile sugerează că un anumit tip de stres poate aduce beneficii.[17]

Atunci când încercăm să creăm o lume sterilă, lipsită de imperfecţiunile şi neplăcerile interacţiunii umane, lucrăm împotriva propriei noastre forţe vitale şi devenim mai slabi – exact ca bietul Harry cu mănuşile sale.

Cu toate acestea, trăim într-o societate care încearcă să ne convingă că trebuie să ne placă totul la toată lumea pentru a ne înţelege. Într-o lume atât de polarizată, acest tip de proces de gândire poate face să pară mai greu decât este să ştim cu cine ar trebui să ne împrietenim. Dacă este atât de importantă comunitatea, cum putem începe să o construim?

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 21

GĂSEȘTE-ȚI PRIETENII

Așa cum am scris în capitolul 17, îmi propun să îi iubesc pe toți oamenii, dar asta nu înseamnă neapărat că îi plac pe toți. În același mod, poate fi util să găsim o modalitate de a fi prieteni cu toată lumea – în diferite grade. Atunci când ne angajăm să ne împrietenim cu toți oamenii, putem să îi acceptăm și să avem un fel de prietenie cu ei, indiferent cine sunt sau ce cred. Putem găsi prietenul din ei, chiar dacă acesta reprezintă doar o mică parte din ceea ce sunt ei.

Elisa, o studentă, era acasă în vacanța de iarnă când a venit la mine pentru că avea o mică eczemă pe cot. Mama ei îmi era pacientă de ani buni, așa că o cunoșteam pe Elisa din copilărie și, deși avea tendința de a fi anxioasă, în general se relaxa după un minut sau două. Însă de data aceasta îmbrățișarea ei mi s-a părut puțin ciudată, ca și cum fata nu ar fi fost pe deplin prezentă alături de mine – și chiar și după ce i-am luat brațul pentru a i-l examina, glandele suprarenale păreau active. Deși stătea nemișcată, ochii i se mișcau și brațul îi tremura puțin în mâinile mele. Eczema, după cum știu cei care se luptă cu acest tip de afecțiune, este adesea exacerbată de stres.

— Poţi pune puţin ulei de ricin pe eczemă şi ar trebui să se vindece, dar sună-mă dacă nu se vindecă şi îţi voi prescrie un corticosteroid, i-am spus.

Apoi mi-am coborât mâinile încet pe braţul ei şi i-am ţinut palma într-ale mele, strângând-o uşor.

— Elisa, spune-mi, te rog, ce se întâmplă, de fapt?

I-am simţit mâna rece şi am sperat să-i ofer puţin din căldura mea.

— Oh, întoarcerea acasă în vacanţă nu este deloc cum am crezut că va fi, asta-i tot, a spus ea brusc. Dar e în regulă. Vacanţa se va sfârşi şi mă voi întoarce la facultate.

— Ce anume nu este aşa cum ai crezut că va fi? am întrebat, bănuind că se întâmplase ceva în familie.

Mi-a zis că familia ei era bine, iar faptul că vorbea despre ceea ce mergea bine a părut să îi mai diminueze atitudinea defensivă şi circumspectă. Apoi a recunoscut adevărul:

— Doar că relaţia cu prietenii mei s-a schimbat puţin. De fapt, cu prietena mea cea mai bună, Chloe. Ea s-a mutat cu prietenul ei, eu am rămas la cămin – vieţile noastre sunt atât de diferite acum. Mă văd cu ea, dar nu mai avem nimic în comun. Prietenia dintre noi pare să fi devenit o simplă relaţie de amiciţie între două persoane, înţelegeţi?

— Înţeleg.

— Şi nu prea îmi plac relaţiile superficiale. Le simt ca o pierdere de timp şi energie. Aşa că nu ştiu dacă mi-am irosit sau nu timpul cu ea, ori dacă îl irosesc acum... e puţin cam greu, cred.

I-am zâmbit Elisei. Mâna i se încălzise un pic; simplul fapt că vorbeam despre ceea ce se întâmpla o readusese la viaţă. I-am povestit despre unii dintre

Scanned with OKEN Scanner

prietenii mei dragi din copilărie – cei ale căror vieți adulte aveau legătură cu a mea și cei care nu aveau. I-am povestit despre Peter, prietenul meu de-o viață care crescuse cu mine în India, cum o cunoscuse și se căsătorise cu draga mea prietenă Alice în Cincinnati și ajunsese să-mi fie vecin în Arizona.

— Unii prieteni rămân în preajma ta, alții pleacă și se întorc. Este adevărat că unele prietenii dragi se sting – dar toate merită și nu sunt niciodată o pierdere de timp. Gândește-te la florile de primăvară pe care le avem aici, în Arizona, am spus eu, arătând spre peisajul care se vedea de la fereastră. Vezi acele margarete africane? N-au rădăcini adânci și margaretele înfloresc doar câteva săptămâni. Dar cele ale unui saguaro sunt suficient de adânci pentru a rezista vânturilor puternice și perioadelor de secetă. Niciuna dintre aceste plante nu este mai frumoasă decât cealaltă. Totuși ambele ajută acest loc să prindă viață. Prietenia ta cu Chloe nu s-a încheiat, ci doar s-a schimbat.

Pe măsură ce eu și Elisa vorbeam, i-am explicat faptul că unele prietenii sunt menite să fie profunde și să se întindă pe zeci de ani. Acești prieteni sunt persoanele pe care ne bazăm atunci când lucrurile devin dificile. Alte prietenii sunt menite să fie scurte. Ele au un scop precis și se încheie în mod natural. Altele, fie că durează ani sau minute, rămân la nivel de suprafață. Sunt prielnice și pozitive, dar în astfel de relații nu ajungem niciodată să ne cunoaștem mai profund. Cunosc mii de oameni și, la un anumit nivel, îi consider pe toți prieteni.

— Și pe tine te consider o prietenă, să știi, am spus, iar Elisa a zâmbit. Ești mai tânără decât mine și, din moment ce erai copil când eu eram deja mare, poate părea ciudat să privești lucrurile așa. Dar nu am idee ce vârstă are sufletul tău și nici tu nu știi ce vârstă are al

Scanned with OKEN Scanner

meu. Nu ştiu cum ne vom cunoaşte în viitor. De fapt, orice este posibil – la fel ca în cazul prietenei tale, Chloe.

I-am strâns mâna.

— Am crezut că eu şi Chloe vom fi cele mai bune prietene pentru totdeauna... şi poate că vom fi. Ori poate că nu vom fi. Doar că nu vreau să fiu singura care depune efort să rămânem prietene, a şoptit Elisa şi a suspinat.

— Se pare că această situaţie este stresantă pentru tine, am remarcat eu.

— Da, chiar este. Cred însă că, dacă aş înceta să mai încerc să fac un anumit lucru să se întâmple, m-aş simţi mai puţin stresată. Dacă aş lăsa lucrurile să evolueze oricum ar evolua.

— Exact. Poţi face tot posibilul să comunici cu ea, dar nu poţi controla încotro se îndreaptă viaţa.

Am mai vorbit puţin, iar Elisa părea să se relaxeze şi să accepte ideea. A fost de acord să o contacteze din nou pe Chloe în timp ce amândouă erau acasă de sărbători, iar apoi am trimis-o pe drumul ei. Nu m-a contactat niciodată să-mi ceară o cremă cu corticosteroizi, aşa că îmi imaginez că uleiul de ricin (şi poate discuţia) a dat rezultate foarte bune.

Găsesc o modalitate de a mă împrieteni cu toţi oamenii căutând prietenul din ei. Găsesc punctul – chiar dacă este doar unul singur – în care energia noastră vitală se intersectează şi mă concentrez asupra lui. Asta poate crea o interacţiune lungă sau scurtă, profundă sau superficială. Indiferent de natura ei, în acea interacţiune suntem prieteni. Doar că trăim prietenia zi după zi.

Pentru a construi o comunitate mai puternică de prieteni, începe cu persoanele aflate cel mai aproape de tine: vecinii. Treci apoi la oamenii cu care interacţionezi profesional, la cei care sunt prieteni cu membrii familiei tale, la casierii de la supermarket, la vânzătorii de la

Scanned with OKEN Scanner

benzinării, la stomatologi, la experţii fiscali şi la îngrijitorii de câini din viaţa ta. Fii prieten cu copiii, cu adolescenţii, cu persoanele în vârstă. Fă-i pe toţi prietenii tăi, chiar dacă doar într-o anumită măsură, şi bazează-te pe această prietenie. Este nevoie doar de puţină bunătate şi curiozitate. Trebuie doar să cauţi partea din tine şi partea din ei care pot fi prietene şi de acolo să mergi mai departe.

De asemenea, este important să permiţi fluxului universal să împingă oameni noi în direcţia ta. Întreabă-te: cu cine mi-am intersectat calea recent? Cine are nevoie de atenţia şi iubirea mea? Atunci când observăm cine ne iese în cale şi cine are nevoie de noi sau cine are ceva de oferit – ori ambele variante, ne deschidem în faţa universului care ne vorbeşte prin intermediul celorlalţi oameni.

Există un pericol în a crede că, pentru a ne bucura de compania unui om, trebuie să fim de acord întru totul cu el. Acest lucru îi împinge pe toţi la extreme. E firesc ca, atunci când viaţa cuiva seamănă cu a noastră, să ni se pară mai uşor să găsim puncte comune de legătură. Dar uneori tocmai oamenii care sunt mai diferiţi de noi sunt cei care ne împing să vedem lucrurile într-un mod nou. Asta înseamnă că interacţiunea cu oameni care nu ne plac prea mult are un rol important în viaţă. Atunci când, în loc să îi condamnăm, ne apropiem cu curiozitate de oamenii care gândesc foarte diferit de noi, creştem spiritual.

Când m-am mutat prima dată în Ohio, m-am simţit ca un peşte pe uscat. Femeile mai înstărite stăteau acasă cu copiii, iar cele care aveau mai puţini bani lucrau – însă niciuna dintre ele nu avea educaţia mea academică şi nici nu lucra fiindcă alesese să facă asta. Eram obişnuită să mă simt ca o ciudată; trecusem prin asta în colegiu, când avusesem impresia că sunt singura din

Scanned with OKEN Scanner

Ohio (în afară de Margaret) care fusese crescută printre elefanţi şi care vorbea hindusa, şi trecusem prin asta la facultatea de medicină, unde ideile mele despre vindecare m-au pus în dezacord cu ceilalţi aspiranţi la titlul de medic din jurul meu. Am trăit mulţi ani într-o profesie dominată de bărbaţi, învăţând mereu cum să mă descurc. Dar încă tânjeam după cineva asemenea mie – şi nu găseam aşa ceva în acel oraş minier. Margaret locuia la două ore distanţă, ceea ce era o mană cerească, iar fratele lui Bill şi soţia lui erau, de asemenea, aproape. Asta m-a ţinut în viaţă în primii câţiva ani.

Dincolo de asta, părea că nimeni nu mă lua în serios ca medic. Oamenii preferau adesea să fie trataţi de Bill sau de ceilalţi medici bărbaţi din oraş. Când am început să lucrăm acolo, eram doi din cei şase medici generalişti, dar, unul câte unul, toţi aceştia s-au pensionat, iar apoi Bill a fost trimis cu serviciul într-un alt stat. Asta a însemnat că toţi cei care fuseseră sceptici în privinţa unei femei medic au devenit în cele din urmă pacienţii mei.

Bineînţeles, am apărut la cabinet cu aceleaşi cunoştinţe medicale şi cu aceeaşi dragoste pe care le arătasem întotdeauna şi, în scurt timp, am cucerit majoritatea locuitorilor orăşelului. Acesta a fost momentul în care am început să mă confrunt cu problema opusă. Era o comunitate atât de unită, iar eu eram atât de prietenoasă şi de deschisă, încât oamenii nu aveau idee despre cum se cuvenea să decurgă relaţia medic–pacient. Mă abordau la băcănie, la bancă, pe stradă, căutând mereu sfaturi medicale. Odată am încercat să merg la film cu cumnatul meu şi soţia lui şi am fost chemată de poliţie prin interfonul cinematografului. Cineva avea o mică problemă – mă rog, nu era o urgenţă – şi nu mă găsea, aşa că a sunat la secţia locală de poliţie, iar poliţiştii au

Scanned with OKEN Scanner

luat legătura prin stațiile lor radio și până la urmă m-au găsit.

Apoi m-am îmbolnăvit de oreion – un lucru obișnuit înainte să apară vaccinul pentru această boală – și am fost spitalizată la două orașe depărtare, timp de câteva săptămâni. Eram mai bolnavă ca niciodată și nici măcar nu puteam să am grijă de copii, care zăceau cu toții la pat, luptându-se cu febra. Cu toate acestea, cum eram singurul medic generalist din zonă, oamenii nu mă puteau lăsa în pace nici în spital. Conduceau de-a lungul râului ca să se furișeze la spitalul unde eram internată și să mă întrebe despre o infecție sau alta ori veneau la fereastra salonului și mă strigau pe nume. Nu mă simțeam bine și trebuia să mă odihnesc, așa că, în cele din urmă, niște prieteni medici de la spital m-au dus pe furiș la ei acasă, cu perfuzie cu tot, și mi-am petrecut ultimele zile de luptă cu boala recuperându-mă în secret în sufrageria lor. A fost o schimbare ironică, de la a fi respinsă categoric la a fi atât de indispensabilă, încât nici măcar nu mă puteam vindeca așa cum trebuia.

Deși întotdeauna am găsit o modalitate de a face lucrurile să pară mai ușoare apelând la umor, experiența mea cu oreionul evidențiază o problemă majoră cu care se confruntă mulți oameni atunci când încearcă să construiască o comunitate: limitele. Poate fi greu să știm cum să interacționăm cu oameni care nu ne respectă spațiul sau nevoile. Este sănătos pentru noi să interacționăm cu oameni care nu sunt ca noi și uneori chiar cu oameni care nu ne plac în mod deosebit, dar cum rămâne cu cei care fie doresc în mod activ să ne ia energia vitală, fie nu se pot abține să o facă? Cum putem găsi prietenul din fiecare om și cum putem să ne conectăm, contribuind astfel la energia vitală comună, fără a ne epuiza?

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 22

CUM SĂ STABILEȘTI LIMITE

Stabilirea unor limite sănătoase începe cu a şti cine suntem şi ce anume am venit să facem pe această planetă. În primul rând, trebuie să înţelegem ce anume ne dă energie şi ce ne-o epuizează, pentru că asta ne arată ce stă în calea sufletului nostru şi ce interferează cu el. Pentru a stabili şi menţine limitele acolo unde este cazul, trebuie să ne cunoaştem foarte bine. Putem să luăm exemplul altor persoane, care întruchipează această siguranţă de sine, dar, chiar şi aşa, fiecare dintre noi trebuie să îşi găsească propria cale.

Sora mea, Margaret, a fost un model important de-a lungul vieţii mele. În multe feluri, ea i-a semănat mamei noastre, mergând în ritmul propriu, dar fără să-i înjosească pe alţii pentru ritmul lor. Bunătatea capabilă să insufle calm şi liniște de care dădea dovadă Margaret a constituit un exemplu pentru mine. Când eram copil, ea mi-a dat ceva împotriva căruia să lupt, dar odată ce am învăţat să nu mai lupt, mi-am petrecut restul vieţii imitând-o.

Când s-a născut primul copil al lui Margaret, ea şi soţul ei locuiau într-o căsuţă modestă, împreună cu Mama Courtwright, soacra ei, care avea un dormitor la etaj. M-am dus în vizită când copilul era încă sugar.

Într-o zi, copilul plângea şi părea că nimic din ceea ce făcea Margaret nu funcţiona. Privind retrospectiv, îmi dau seama acum că, probabil, copilul avea gaze sau colici – plânsetele sale nu aveau nicio legătură cu felul în care îl îngrijea Margaret. Dar fără să ţină seama de situaţie, Mama Courtwright a coborât scările şi a început imediat să-i spună lui Margaret ce să facă.

Sugestiile ei ascundeau o energie critică şi o atitudine agresivă, conflictuală. Femeia părea să creadă că Margaret nu era potrivită să fie mamă. Tonul ei era negativ, aproape răutăcios. Am privit cum sora mea continua să-şi legene copilul, înfăşurându-l mai strâns şi ţinându-l aproape de ea. În cele din urmă, Mama Courtwright a terminat de vorbit şi s-a întors sus.

Margaret a continuat să-i fredoneze încetişor la ureche, complet imperturbabilă. Am fost surprinsă de acest lucru, deoarece pe mine m-ar fi frustrat cu adevărat dacă aş fi fost tratată astfel. Am întrebat-o pe sora mea cum de era posibil ca ea să nu fie deloc deranjată de incident.

— Oh, aşa este ea, a spus Margaret printre râsete, vocea ei săltând uşor, în acelaşi ritm cu cel al genunchilor. Dar nu mă priveşte pe mine. Nu am energie şi pentru asta. Toată energia mea se îndreaptă către copilul meu, care este chiar aici.

Mama Courtwright a mai trăit încă 20 de ani şi a criticat-o pe sora mea aproape pe tot parcursul acestei perioade. Dar până să moară, ajunsese să o respecte – atât de mult, încât i-a lăsat maşina ei prin testament.

M-am gândit de multe ori la acel moment din sufrageria surorii mele. Cuvintele ei – „nu am energie şi pentru asta" – constituie cea mai clară expresie a limitelor pe care am găsit-o vreodată. Ea nu voia să spună că nu avea energia necesară, ci că alegea să o investească în altceva. Familia era foarte importantă pentru Margaret

Scanned with OKEN Scanner

și i se părea corect să o aibă pe soacra ei în casă. De asta era nevoie pentru ca ea să reușească să facă lucrurile să funcționeze.

Limitele sunt un subiect delicat în cultura de astăzi. Cu toate acestea, le privim adesea ca pe o modalitate de a ține oamenii la distanță de noi sau, dacă vrei, ca pe zidurile unei cetăți. Cred că aceasta este o înțelegere greșită a lucrurilor. Limitele vin din adâncul nostru; ele se referă la modul în care alegem să ne consumăm energia, la ceea ce merită atenția noastră și la ceea ce nu merită.

Privite astfel, limitele impuse depind în totalitate de noi. De multe ori nu putem controla cine vine în calea noastră sau ce energie aduce, iar a depune prea mult efort în lupta pierdută de a încerca să împiedicăm acest lucru ne secătuiește forța vitală. Dar putem fi întotdeauna responsabili de cât de multă atenție acordăm acelor trăsături ale oamenilor care nu ne plac. În cele din urmă, dacă există foarte puțină energie vitală pozitivă de alimentat, relația va deveni destul de superficială sau chiar se va rupe. Totuși nu este nevoie să excludem nicio *persoană*, deoarece tot ce trebuie să excludem este doar energia negativă a acesteia.

Privită astfel, crearea unor limite bune nu presupune să ținem oamenii la distanță, ci să ne apropiem doar de acele laturi bune ale lor.

Una dintre pacientele mele a experimentat acest lucru atunci când s-a îmbolnăvit de cancer pulmonar. Patty era fumătoare de mult timp, iar starea ei de sănătate s-a deteriorat rapid, astfel că, la scurt timp după diagnostic, a fost spitalizată. Am luat legătura telefonic cu medicii care o tratau în spital, așteptându-mă ca eforturile lor să fie cel puțin îndeajuns de eficiente pentru a o aduce acasă.

Scanned with OKEN Scanner

— Nu se simte bine, m-a anunţat medicul de la celălalt capăt al firului. Are o anemie gravă şi este prea slăbită ca să meargă acasă.

— Îi puteţi face o transfuzie? am întrebat eu.

— Am încercat, a răspuns medicul, dar nu ne dă voie. Corpul ei poate că e slăbit, dar este în mod cert încăpăţânată!

Am mers la spital să văd dacă o pot face să înţeleagă gravitatea situaţiei. I-am explicat faptul că, dacă nu primeşte transfuzia, probabil va muri.

— Ştiu, dar nu este corect. Nu pot accepta ca sângele altcuiva să curgă prin venele mele. Nici măcar nu cunosc acea persoană. Nici măcar nu sunt sigură dacă mi-ar plăcea de ea, mi-a explicat Patty. În plus, dacă poartă vreo boală în el? Pur şi simplu nu e bine. Poate că organismul meu se poate vindeca şi fără transfuzie.

I-am ascultat îngrijorarea, dar pe măsură ce mă uitam la fişa ei medicală, îmi era tot mai clar că avea nevoie de ajutor. Corpul ei *se putea* vindeca, dar încercarea de a face acest lucru cu un nivel de fier atât de scăzut o punea în mod inutil într-o poziţie dezavantajoasă.

M-am gândit că ar putea fi util să o ajut să vadă lucrurile altfel, îndepărtându-i din minte ideea că vieţuia într-un corp bolnav care avea nevoie de sânge şi îndreptându-i gândurile către ceva miraculos: că se afla poate în faţa unei oportunităţi sacre de a primi iubire. I-am spus că este un lucru minunat ca un om din această lume să o iubească suficient de mult, încât să îi ofere sângele său vital. Era cea mai măreaţă şi mai bună parte din el pe care acel om ar fi putut-o dărui, indiferent de cine era el în rest. Corpul ei îi spunea că era foarte slăbită şi că acest gen de sprijin era necesar. Din fericire, cineva din comunitate donase sânge tocmai din acest motiv.

Scanned with OKEN Scanner

Nu conta cine era. Conta doar că îi păsase îndeajuns de mult, încât să ajute.

Această schimbare de perspectivă a făcut diferența. Patty a putut să vadă sângele donat ca pe un dar de dragoste provenit din ceea ce avea mai bun donatorul. Desigur, a primit transfuzia și s-a simțit rapid mult mai bine. Prin acceptarea sprijinului din partea comunității, a primit puterea de care avea nevoie pentru a lupta împotriva cancerului.

Limitele noastre sunt o reflexie a ceea ce suntem și a ceea ce avem nevoie – și din moment ce aceşti factori sunt amândoi în mișcare, și limitele noastre sunt menite să se miște. Asta nu înseamnă însă că ar trebui să-i lăsăm pe alții să le miște, ci că trebuie să fim capabili să ne evaluăm în mod regulat și să știm de ce avem nevoie, întrebându-ne în fiecare moment care mai este forma exactă a piesei noastre de puzzle și ajustându-ne în consecință. Din când în când, făcând acest lucru, îi putem ajuta chiar și pe alții să-și găsească forma propriei piese de puzzle și să o fixeze la locul ei.

După cum am menționat în capitolul 14, dr. Milton Erickson a inițiat un grup de discuții despre hipnoză în sufrageria casei mele la sfârșitul anilor 1950. La început, mi-a făcut plăcere să găzduiesc acel grup; după ce ani de-a rândul mă simțisem stingheră în Ohio, acum eram încântată să mă aflu în centrul acțiunii în Arizona. Dar, pe măsură ce mă apropiam de momentul nașterii celui de-al cincilea copil, aveam nevoie de odihnă, iar discuțiile zgomotoase despre natura conștiinței, care durau până târziu în noapte, în fiecare marți, începeau să mă afecteze. Nu mai participam la acele dialoguri și voiam doar să dorm. Într-o seară, le-am spus lui Bill și lui Milton:

— Ajunge. Grupul de discuții trebuie să își găsească o nouă casă.

Scanned with OKEN Scanner

Eram însărcinată şi obosită, aşa că atitudinea mea în această privinţă nu a fost dintre cele mai delicate. S-au supărat puţin – cred că şi lui Bill îi plăcea să joace un rol central în discuţiile importante care aveau loc, iar Milton dorea ca lucrurile să continue aşa cum fuseseră întotdeauna –, dar, la scurt timp după aceea, au găsit un loc mai formal care să găzduiască întâlnirile grupului. Mutarea a dus la o discuţie mai amplă despre intenţiile pe termen lung ale grupului. Asta a determinat membrii-cheie să formeze Societatea Americană de Hipnoză Clinică (ASCH*). La ora actuală, ASCH este cea mai mare organizaţie pentru specialiştii din domeniul sănătăţii şi sănătăţii mintale care lucrează cu hipnoza într-un cadru clinic.

Limita pe care am stabilit-o a făcut parte din călătoria sufletului meu; în acel moment, aveam nevoie să fiu mama copilului care creştea în mine şi să-mi pregătesc corpul pentru naştere mai mult decât să ascult lungi dezbateri despre subconştient. Dar a fost, de asemenea, o parte din călătoria sufletului lui Milton, precum şi a celorlalte suflete care au fost influenţate de activitatea ASCH în deceniile care au urmat. Decizia mea a dat naştere unei crize temporare legate de locul unde urmau să fie găzduite întâlnirile, dar a fost cel mai bun lucru pentru grup, în ansamblul său. Acesta este modul în care funcţionează limitele puternice: ele contribuie la binele întregului.

Stabilirea limitelor nu este însă întotdeauna uşoară. În situaţia de atunci, nu mi-a plăcut să fiu soţia gravidă care se plânge, la fel cum lui Bill şi lui Milton nu le-a plăcut să fie daţi afară din spaţiul lor confortabil de întâlnire. În momentele mele mai bune, am reuşit să

* Acronim al denumirii din lb. engl., American Society of Clinical Hypnosis (n. red.).

Scanned with OKEN Scanner

dau o notă umoristică întregii tărăşenii pentru a îndulci lovitura.

În Ohio, lucrurile au atins apogeul atunci când mi-am dat seama că abia puteam merge la cumpărături fără să fiu abordată cu o problemă de natură medicală. Într-o sâmbătă dimineaţa, eram la supermarketul local cu toţi cei patru copii – Bill era plecat, eu eram epuizată şi la limită, iar copiii erau foarte agitaţi. Un pacient m-a văzut la raionul de biscuiţi şi a venit glonţ spre mine. Am oftat, gândindu-mă *iar o luăm de la capăt.*

În mod şocant, Yvonne nu a venit la mine cu o problemă uşoară, banală chiar. A început să-mi povestească despre o infecţie de natură ginecologică ce dura de ceva timp, destăinuindu-mi toate detaliile cu voce tare. Erau anii 1940 şi, deşi nu aveam nicio problemă să abordez chestiuni de ginecologie cu pacientele mele la clinică, raionul de biscuiţi mi se părea un loc ciudat pentru o asemenea discuţie. Băieţii mei mai mari se agitau pe lângă noi, dar cei doi mai mici stăteau în cărucior, ascultând toate detaliile şi clipind cu ochii larg deschişi.

Când Yvonne a început să-mi vorbească despre fluidele sale corporale, am observat că fiul meu cel mare dintr-odată asculta atent. Asta mi-a pus capac.

— Ei bine, Yvonne, de ce nu te întinzi pe jos, i-am spus, arătând spre podeaua supermarketului. Dă-ţi chiloţii jos şi voi fi bucuroasă să te examinez chiar aici.

Apoi am afişat cel mai amabil zâmbet, gata să-mi onorez promisiunea, şi am băgat mâna în geantă ca şi cum mi-aş fi căutat instrumentele. Cei doi băieţi au încremenit în toiul discuţiei – le era cunoscut acel ton şi întotdeauna ciuleau urechile la un cuvânt scandalos precum „chiloţi".

Scanned with OKEN Scanner

Faţa lui Yvonne a căpătat instantaneu o nuanţă de un roşu aprins.

— Aici? a bâiguit ea, uitându-se în jur.

— Sau ai putea să îţi faci o programare pentru luni, i-am propus, ca şi cum ar fi fost o idee la fel de bună.

— Oh! a strigat ea. Oh, da, cred că voi face asta.

— Ne vedem luni, atunci! am strigat şi am împins căruciorul, în timp ce copiii cei mari, şocaţi, râdeau pe înfundate, iar cei doi copii mici gângureau, amuzaţi.

Îmi place să cred că umorul a conferit blândeţe limitei pe care am stabilit-o şi, cel puţin, a marcat o întâmplare pe care primii mei patru copii nu o vor uita niciodată.

Presupun că o parte din motivul pentru care oamenii s-au apropiat atât de mult de mine în acel oraş a fost că le-am dat pacienţilor mei ceea ce aveau nevoie. Nu întotdeauna puteam să le rezolv problemele, dar am devenit o prezenţă constantă în viaţa lor. Am trecut de la a fi respinsă categoric la a fi atât de prezentă, încât a trebuit să încep să stabilesc limite doar pentru a supravieţui.

Ceea ce dăruim comunităţii este la fel de important ca ceea ce primim de la ea. Este uşor să uităm acest lucru; mulţi dintre noi tindem să ne gândim în primul rând la ceea ce oferim noi. Dar câştigăm mult dacă oferim şi împărtăşim cu alţii ceea ce avem. Aşadar, cum putem începe? Cum putem oferi ce avem mai bun în noi, contribuind la forţa vitală colectivă, indiferent de situaţie?

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 23

PUTEREA DE A ASCULTA

Legătura cu Margaret a fost unul dintre lucrurile care m-au ajutat să trec peste acei ani lungi şi extenuanţi petrecuţi în Ohio. Sora mea locuia în Pittsburgh, la doar două ore distanţă de mine, ceea ce a fost o binecuvântare. Şi ea creştea copii mici şi totodată lucra cu normă întreagă în domeniul sănătăţii. Se formase ca asistentă medicală la Johns Hopkins şi, la fel ca noi toţi, copiii familiei Taylor care profesam medicina, era interesată să promoveze viziunea părinţilor noştri asupra sănătăţii şi bunăstării. Aveam o mulţime de lucruri în comun care să ne unească.

Ne vedeam cât de des puteam şi îi lăsam pe copii să se joace, apoi începeam să discutăm. Eu veneam cu energia şi ideile rebele, iar ea, cu sensibilitatea caldă şi bunătatea sufletului. Sora mea mai mare a fost cea mai bună şi mai iubitoare prietenă pe care am avut-o vreodată. Uneori mă mai enervam din cauza vreunui subiect, iar ea mă privea amuzată, clipind din genele lungi care-i străjuiau ochii mari şi albaştri şi lăsându-mă să mă calmez singură în timp ce mă asculta. Între întâlniri, discutam adesea la telefon. O sunam, iar ea mă asculta; apoi îmi spunea ce se întâmplă în viaţa ei, în timp ce eu îi întorceam favoarea.

Am petrecut mult timp ascultându-mi, pe rând, pacienţii. Chiar mi-am făcut timp să ascult ce aveau ei de spus, nu doar despre afecţiunile lor fizice, ci şi despre problemele cu care se confruntau în viaţă. Mulţi dintre ei, în special femeile, nu fuseseră niciodată ascultaţi cu adevărat de cineva pe care îl percepeau ca fiind o figură autoritară. Iniţial au avut ezitări în a-şi exprima adevărul lor, dar pe măsură ce începeau să se simtă confortabil cu mine, lucrurile s-au schimbat.

Abilitatea de a asculta mi-a fost de folos toată viaţa, pentru că este adesea cea mai bună modalitate de a începe să interacţionezi pozitiv cu comunitatea. Doar ascultând cu adevărat vom reuşi să înţelegem perspectivele şi dificultăţile celorlalţi. Faptul că îi ascultăm pe cei din jur îi face pe aceştia să se simtă mai puţin singuri – iar ascultarea însăşi ne face să ne simţim mai puţin singuri. Este unul dintre cele mai importante lucruri pe care fiecare dintre noi le poate face pentru cei din jur.

Margaret şi fratele meu mai mare, Carl, au înţeles bine acest lucru. După o copilărie aventuroasă, în care m-a învăţat cum să mă bat, dar m-a şi tachinat pe motiv că aş fi fost o *dhamar dhol* („găleată neîndemânatică" în limba hindusă – o insultă la adresa braţelor şi picioarelor mele zvelte), el a urmat facultatea de medicină la Harvard. A practicat medicina în Panama şi India înainte de a se întoarce în Statele Unite pentru a fonda disciplina academică a sănătăţii globale prin munca sa inovatoare la Johns Hopkins. În cadrul unuia dintre numeroasele sale proiecte, Future Generations (Generaţii viitoare – *n. tr.*), el a colaborat cu comunităţile locale pentru a îmbunătăţi starea de sănătate a femeilor care năşteau în provinciile rurale din Afganistan. Eram amândoi trecuţi de 80 de ani când m-a sunat şi m-a întrebat dacă aş vrea să îl ajut.

Scanned with OKEN Scanner

— Problema este, *Dhamar*, că aceste femei nu vorbesc cu nimeni fără permisiunea soților lor, și chiar și atunci sunt destul de tăcute. Trebuie să pătrundem în acele comunități și să înțelegem cum nasc acele femei pentru a putea vedea ce nu merge bine. Rata mortalității materno-infantile este șocantă în unele dintre aceste comunități și sunt sigur că nu doar problemele de igienă și sărăcie sunt de vină. Dar tu ești o bună ascultătoare, așa că poate vor vorbi cu tine.

Am fost de acord și, la scurt timp după aceea, mă aflam într-un avion cu destinația Afganistan. Având în vedere că la naștere participă cu precădere femei, eu și colega mea, doamna doctor Shukria, am vizitat câteva sate, invitând două femei din fiecare așezare să participe la un program rezidențial. Nu a fost ușor să convingem femeile să se înscrie în program – de fapt, atunci când am cerut să vorbim cu femeile, mulți bărbați nu au vrut să își trimită soțiile. Când însă le-am recomandat să își trimită soacrele, bărbații s-au conformat bucuroși.

Timp de o săptămână, am locuit toate în aceeași clădire, pentru a ne cunoaște unele pe altele. Eu și colega mea le-am rugat pe femei să ne povestească despre nașterile lor, pentru a vedea dacă puteam identifica ce nu merge bine. A fost o experiență foarte puternică să le ascultăm pe acele femei – dintre care multe nu avuseseră niciodată până atunci prilejul să discute despre provocările asociate sarcinii și nașterii. Poveștile lor nu fuseseră niciodată auzite, nici măcar de alte femei din comunitatea lor. În acest fel, le-am arătat că sunt importante și că fiecare dintre poveștile lor este, de asemenea, importantă.

Odată ce femeile au început să vorbească, ne-a fost ușor să înțelegem ce se întâmpla, de fapt. Unele dintre ele au reușit chiar să înțeleagă singure. Practicarea postului în timpul travaliului le slăbea pe femei, făcând dificilă

Scanned with OKEN Scanner

– şi uneori imposibilă – sarcina de a împinge singure fătul, în cursul naşterii. De asemenea, tăierea cordonului ombilical în condiţii total non-sterile îi expunea pe nou-născuţi la infecţii. Aceste probleme necesitau doar schimbări minore de practică, schimbări care ar fi putut fi uşor implementate pentru a reduce rata mortalităţii. Din moment ce le ascultasem cu atâta înţelegere, şi ele deveniseră de acum dispuse să ne asculte.

Eu şi doamna doctor Shukria le-am oferit informaţii de bază despre igienă, nutriţie, anatomie şi alte asemenea lucruri. Apoi le-am trimis înapoi în satele lor pentru a răspândi informaţiile în întreaga comunitate. Atunci când femeile ştiu ceva, ele se învaţă unele pe altele. În câteva săptămâni, informaţiile furnizate de noi s-au răspândit în zonele rurale prin intermediul reţelei comunitare existente. Era necesar doar ca fiecare femeie să vorbească şi restul să o audă.

Suflete bune precum Carl, doamna doctor Shukria şi milioanele de lucrători umanitari internaţionali care oferă asistenţă medicală în cele mai îndepărtate colţuri ale lumii ne arată că lucrul cel mai important pe care îl putem oferi celorlalţi este simpla noastră prezenţă. Cel dintâi rol al nostru în Afganistan a fost să ascultăm, nu să reparăm. Cred cu tărie că a oferi acelor femei un spaţiu sigur în care să vorbească despre experienţele lor a constituit, la începutul procesului, un aspect la fel de important ca educaţia şi resursele pe care le-am furnizat ulterior. A trebuit să avem încredere în faptul că era important să le ascultăm poveştile.

La rândul lor, femeile trebuiau să aibă încredere că tot ceea ce aveau ele de spus era, de asemenea, important. Cele mai multe dintre ele nu discutaseră niciodată despre procesul naşterii. Multe dintre ele nu vorbiseră niciodată deschis despre copiii şi sarcinile pe care le pierduseră pe parcursul vieţii lor, despre prietenele pe

Scanned with OKEN Scanner

care le văzuseră murind la naştere sau la scurt timp după aceea ori despre afecţiunile medicale precum rupturile de perineu netratate şi fistulele pe care multe dintre ele le sufereau ca mame. Pur şi simplu nu îşi dăduseră seama că informaţiile pe care le deţineau ar fi valoroase pentru noi sau pentru celelalte dintre ele.

Cu toate acestea, în multe alte privinţe, femeile pe care le-am întâlnit în Afganistan aveau o viziune foarte clară despre comunitate. Am observat că se sprijineau foarte mult unele pe altele. Munceau împreună, găteau împreună, împărţeau lucruri şi îşi cereau reciproc obiecte sau produse de care aveau nevoie. M-au primit în comunitatea lor, chiar dacă ne deosebeau chestiuni de natură lingvistică, educaţională, culturală sau economică. În schimb, ne-am bazat pe legăturile pe care le aveam: maternitatea, naşterea şi rolul nostru de bunici care cresc următoarea generaţie. Am venit cu ceea ce aveam, am găsit puncte comune şi am creat împreună o nouă comunitate.

Am fost deosebit de impresionată de forţa a ceea ce am construit la sfârşitul săptămânii, când unele dintre femei m-au invitat într-o excursie de o zi în munţi. Era o călătorie lungă, călare pe măgari, şi, deşi sunt încă destul de rezistentă, la 86 de ani îmi făceam griji cu privire la modul în care corpul meu se va descurca făcând atâtea salturi în spinarea măgarului, pe poteca accidentată. Una dintre femei a văzut că mă chinuiam să nu cad şi a vrut să mă ajute. S-a întins spre mine şi m-a prins de singurul ham pe care îl purtam în acel moment: sutienul. Aşa am urcat muntele, cu un grup de femei afgane, un măgar şi o mână bine prinsă de breteaua sutienului.

Aşa ne sprijinim reciproc în comunitate – fiecare cum poate. Atunci când ne venim unii altora în ajutor cu ce avem, ne umplem de energie vitală. Atunci când ne dăm voie să ne conectăm cu ceilalţi în mod deschis, fără

Scanned with OKEN Scanner

teamă, nu există munte pe care să nu-l putem escalada – cu măgari, bretele de sutien şi toate celelalte.

Alinierea energiei noastre vitale cu comunitatea în acest mod are un efect profund. Ne face să vedem posibilităţi pe care poate nu le-am luat niciodată în considerare. Viaţa însăşi se ridică pentru a ne sprijini prin intermediul comunităţii. Atunci când avem cea mai mare nevoie de ea, ne trimite în cale ajutoare sau îngeri umani.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 24

ÎNGERII APAR

Deaconess Hospital este o instituţie de pionierat: fondat în 1888, a fost primul spital general din Cincinnati, Ohio. Dar, aproape 60 de ani mai târziu, când am început un stagiu de pregătire acolo, spitalul nu angajase încă o femeie medic. Întotdeauna am ştiut că va trebui să îmi creez propria cale ca femeie în domeniul medicinei, la fel cum făcuse şi mama înaintea mea. Cu toate acestea, din moment ce urmasem cursurile şcolii de medicină pentru femei şi doamnele au fost apreciate în anumite domenii lucrative în timpul războiului, am sperat că voi fi binevenită în rolul meu de primă femeie medic la Deaconess.

Această speranţă mi-a fost spulberată aproape imediat. Nu aveam unde să stau când eram de gardă, aşa că, deşi medicii bărbaţi primeau o cameră în care să doarmă, eu am fost nevoită să-mi aduc o pernă şi o pătură şi să dorm pe o masă de radiografie. Eram entuziasmată de stagiu pentru că includea câteva luni de obstetrică. Dar apoi, pentru alte câteva luni, stagiul meu s-a desfăşurat la secţia de chirurgie ortopedică. Atunci am început să am cu adevărat necazuri, deoarece rezidentul-şef de la secţia de chirurgie, care avea să-mi fie superior direct în acele luni, părea să fi decis din start că nu-i sunt pe plac.

A fost una dintre primele dăţi – dar nu şi ultima – când, ca femeie, am avut de-a face explicit cu discriminarea de gen în domeniul medical. Rezidentul-şef de la chirurgie mi-a spus clar că, în opinia sa, femeile n-ar trebui să devină medici – mai ales cele însărcinate. Mi-am început stagiul la câteva luni după ce mă căsătorisem cu Bill şi eram nerăbdători să avem primul dintre cei şase copii pe care ni-i doream. Când prima mea sarcină a devenit vizibilă, rezidentul-şef şi-a făcut cunoscută opinia. A început să mă programeze pentru operaţii la 7.30 dimineaţa, ceea ce însemna că nu puteam să mănânc nimic înainte, deoarece cantina se deschidea abia la 8.00. Apoi am observat că mă distribuia la cele mai lungi şi mai dificile intervenţii chirurgicale. Greţurile matinale au devenit din ce în ce mai intense şi m-am străduit din răsputeri să-i ascund cât de rău mă simţeam. În schimb, el părea să se străduiască să-mi facă viaţa şi mai dificilă, chemându-mă prin interfon pentru fiecare mică problemă sau sarcină care apărea, asigurându-se că rareori aveam timp să-mi odihnesc capul sau măcar picioarele.

Văzând asta, câteva dintre asistente m-au sprijinit. La fel a făcut şi o femeie amabilă pe nume Lucille, o infirmieră care noaptea spăla duşumelele spitalului. Era atât de drăguţă, încât m-a acoperit odată, când m-am ascuns într-o debara, vomitând într-o cutie metalică pentru depozitarea instrumentelor chirurgicale. Rezidentul-şef m-a chemat chiar când terminasem, iar eu am intrat în panică, neştiind cum aş fi putut face curat în timp util, în aşa fel încât să nu întârzii la apel. Când am deschis uşa debaralei, m-am trezit faţă în faţă cu Lucille. A insistat să o las să cureţe mizeria făcută de mine, în timp ce eu mă duceam să răspund celui mai nou capriciu al superiorului meu.

Scanned with OKEN Scanner

Am rezistat cât am putut de bine. Pe măsură ce şeful devenea din ce în ce mai agresiv, pe fondul aversiunii faţă de mine, eu continuam să-mi întăresc hotărârea: nu numai că aveam să termin stagiul, dar aveam să o fac arătându-le tuturor că femeile – chiar şi cele însărcinate – sunt la fel de capabile ca bărbaţii să practice medicina.

Apoi, brusc, programul afişat în fiecare săptămână pe o tablă de pe holul secţiei de chirurgie a început să se schimbe în mod misterios în favoarea mea. Numele meu a apărut în dreptul unor operaţii mai scurte, programate la ore mai rezonabile ale zilei.

Într-una din zile, rezidentul-şef m-a înfruntat pe hol, furios.

— De ce schimbi programul? s-a răstit el la mine.

— Dar nu eu fac asta! i-am răspuns.

Şi era adevărat – habar nu aveam cine schimba numele de pe tablă. Mă simţeam ca şi cum universul îmi răspundea la rugăciuni. Nu am fost surprinsă, dar am fost recunoscătoare. Cuiva îi păsa şi avea grijă de mine, chiar dacă eu nu ştiam cine era.

Mulţi oameni au trăit acelaşi sentiment. La câţiva ani după ce părinţii mei s-au mutat în India, sora mai mică a tatălui meu, Belle Taylor, inspirată de mama mea, a urmat ea însăşi şcoala de medicină osteopatică. Fiind necăsătorită, mătuşa Belle era ceea ce noi numeam pe atunci „fată bătrână". În ciuda acestui fapt şi deşi erau anii 1920, ea a venit în India pentru a-şi începe propria activitate misionară. În cele din urmă, a părăsit misiunea şi s-a stabilit la câteva ore distanţă de părinţii mei, conducând un orfelinat independent, pe care l-a înfiinţat singură.

În 1969 am făcut o excursie în India pentru a-mi vizita părinţii şi am mers să o văd şi pe mătuşa Belle, la orfelinatul ei. Mulţi dintre copii lucrau la un proiect

Scanned with OKEN Scanner

amplu, făcând cărămizi din lut şi lăsându-le să se usuce la soare. Am întrebat-o pentru ce erau cărămizile, iar ea mi-a spus că urmau să fie folosite pentru construirea unui nou grajd pentru vaci. Orfelinatul ducea în permanenţă lipsă de alimentele necesare hrănirii numeroaselor guri flămânde, iar mătuşa Belle decisese că o vacă bună de lapte ar putea fi răspunsul la problema lor.

— Dar voi nu aveţi nicio vacă, am spus în şoaptă, uitându-mă în jur ca să fiu sigură că nu mă înşel.

— Nu, încă nu avem, a spus mătuşa Belle. Dar aşa funcţionează credinţa. Pun prinsoare că, dacă vom construi un grajd pentru vaci, Domnul va considera de cuviinţă să le trimită acestor copii şi o vacă.

Pe parcursul mai multor săptămâni, copiii au făcut suficiente cărămizi şi au construit grajdul. Cărămizile se uscau în lumina soarelui, dar orfelinatul tot nu avea o vacă. Aşa că au construit şi o iesle, au umplut-o cu fân şi au aşteptat.

Câteva zile mai târziu, o vacă a apărut în curte, cu ugerul plin de lapte. A mirosit fânul din iesle şi a intrat direct în grajd! Mătuşa Belle a căzut în genunchi pentru a-i mulţumi Domnului că îi trimisese un astfel de miracol. Câteva minute mai târziu, a fost din nou în picioare şi s-a întors la muncă. Era recunoscătoare că apăruse vaca, dar nu era deloc surprinsă.

Atunci când dezvoltăm cu lumea din jurul nostru o relaţie bazată pe a da şi a primi, începem să găsim sprijin aproape oriunde ne uităm. Trimitem energie bună şi o primim înapoi. La fel ca mătuşa Belle, putem ajunge să ne bazăm pe acest lucru. Din moment ce noi suntem cei care ne creăm comunitatea şi cei care o facem să fie puternică, putem avea încredere că aceasta ne va ajuta la nevoie. Acest lucru necesită credinţă – dar nu neapărat o credinţă de natură spirituală sau religioasă. Fie că ne punem credinţa într-o forţă superioară, aşa cum a făcut

Scanned with OKEN Scanner

mătușa Belle în fiecare zi a vieții sale, fie că pur și simplu ne punem credința în noi înșine și în capacitatea noastră de a crea o structură socială solidară, eforturile pe care le depunem pentru a crea o comunitate contribuie la forța noastră vitală colectivă. Acest lucru permite universului să se ridice pentru a ne sprijini la rândul său.

Credința neclintită a mătușii Belle că Dumnezeul ei o susținea a avut un efect enorm asupra mea, precum și credința mamei și a tatei. Am fost crescută de adulți care dăruiau comunității lor și așteptau același lucru în schimb. Asta m-a transformat într-o persoană care privește lumea ca pe ceva din care face parte integrantă și în care, prin urmare, poate avea încredere deplină.

Când eu și Bill eram la facultatea de medicină, nu aveam nici măcar doi bănuți de cheltuit. Cu toate acestea, am vrut să găzduim Ziua Recunoștinței în noul nostru cămin conjugal, așa că am invitat câțiva colegi de la spital.

De Ziua Recunoștinței, am mers cu toții la un meci de fotbal. După aceea, plănuiam să îi luăm pe colegi la noi acasă pentru masa de sărbători. La pauză, i-am mărturisit prietenei mele Alice:

— N-am gătit nimic. N-am avut suficienți bani pentru a face cumpărături suplimentare, așa că i-am spus lui Bill că mă voi ruga și voi spera ca totul să fie bine. El a clătinat din cap, dar are încredere în mine: știe că, atunci când am o bănuială că lucrurile se vor rezolva, de multe ori așa e. Ca ultimă soluție, am de gând să servesc sendvișuri cu unt de arahide.

Când am terminat de explicat, Alice s-a uitat la mine îngrozită.

— Sendvișuri cu unt de arahide? a pufnit ea.

Scanned with OKEN Scanner

Eu doar am zâmbit, pentru că nu credeam că se va ajunge la asta. Cumva, simţeam în adâncul sufletului meu că se va întâmpla ceva.

Încă speram într-un miracol când ne-am întors acasă. Când am deschis uşa către sufragerie, am văzut o cină completă de Ziua Recunoştinţei aşezată pe masă: tocătură, piure de cartofi, sos şi un curcan fript în centru. Masa fusese frumos aranjată cu cele mai bune tacâmuri ale mele.

Alice s-a uitat şi a râs.

— Ştiam că mă păcăleşti, Gladys! a spus ea.

— Dar nu te-am păcălit, m-am apărat eu. Chiar nu ştiu de unde au apărut toate astea. Vorbesc serios!

Exact în acel moment am văzut un bilet pe tejghea. Era de la vecinii noştri de la etaj. Pregătiseră cina şi erau pe punctul de a lua masa când au fost anunţaţi despre un incident serios în familie, aşa că plecaseră cu toţii grăbiţi la aeroport. Însă, cum nu voiau ca mâncarea să se irosească, ne-au adus-o nouă.

Deşi urgenţa care-i făcuse să plece la aeroport era o coincidenţă, faptul că au ales să ne doneze mâncarea lor nu a fost. Îi cunoşteam pe vecini şi aveam relaţii cordiale cu ei. Văzuseră că eram nişte tineri căsătoriţi cu dificultăţi financiare, fără prea multe rude în zonă, şi presupun că ne plăceau. Credinţa a fost cea care mi-a permis să asist la acel meci de fotbal fără nicio grijă pe lume: nu doar credinţa că universul va avea grijă de mine, ci şi aceea că eu creasem condiţiile potrivite pentru ca el să facă acest lucru. Adevărul este că aş fi fost mândră să servesc sendvişuri cu unt de arahide: era singurul lucru pe care îl aveam şi ar fi fost suficient. Dar conectându-mă la puterea comunităţii pe toate planurile, am creat condiţiile necesare producerii unui miracol – şi el chiar a avut loc.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă nu te simți susținut de cei din jurul tău, poate că merită să te întrebi: tu îi sprijini pe ei cu adevărat? Contribui la forța vitală colectivă sau eviți să participi la ea? Ești capabil să impui limite și să găsești totuși un prieten în fiecare om? Oferi bucurie și pozitivitate lumii din jurul tău? Comunitatea poate avea încredere în tine?

Dacă răspunsul la oricare dintre aceste întrebări este „nu", cum te poți aștepta ca forța vitală colectivă să te sprijine la rândul său?

Comunitatea este o relație bazată pe a da și a primi. Prin conexiunile noastre individuale ne creăm propria rețea de sprijin – una care funcționează pe toate planurile. Am văzut de nenumărate ori că, atunci când ne angajăm față de propria energie vitală și o alimentăm prin intermediul comunității, îngerii apar pentru a ne ușura drumul. Este ca și cum viața însăși se ridică pentru a ne sprijini.

S-a dovedit că unul dintre acești îngeri era cel care rearanja numele în programul spitalului Deaconess. Nu m-am gândit prea mult la schimbările făcute pe tablă; tot ce știam era că trebuie să fi tratat bine pe cineva, iar el mă trata bine în schimb. (Ori asta, ori, la fel ca mătușa Belle, puteam considera că este, pur și simplu, o binecuvântare din partea Domnului). Sinceră să fiu, eram prea obosită și suprasolicitată ca să mă frământ prea mult în privința asta, așa că am mulțumit în gând și am încercat să folosesc orele în plus de somn pentru a-mi îngriji mai bine pacienții.

Apoi, târziu într-o noapte, am fost chemată să merg să ajut un pacient. M-am ridicat de pe masa de radiografie, mi-am pus deoparte perna și pătura și am deschis încet ușa care dădea spre holul secției de chirurgie ortopedică. Acolo am văzut-o pe Lucille stând pe un scaun lângă tablă. Îmi ștergea cu grijă numele din

Scanned with OKEN Scanner

dreptul sălii unde operaţia începea la 7.30 dimineaţa şi îl înlocuia cu al unui alt stagiar.

M-am furişat înapoi în cabinetul de radiologie fără ca ea să mă vadă – era clar că voia să facă asta în secret, pentru că, dacă ar fi fost prinsă, probabil că şi-ar fi pierdut slujba. În linişte, am spus o mică rugăciune, cerând ca şi Lucille să aibă parte de aceeaşi bunătate pe care o dovedea faţă de mine. După un minut sau două, am deschis din nou uşa şi am văzut-o împingând cărucior cu obiecte de curăţenie spre capătul holului, ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat.

Din acea zi, m-am străduit şi mai mult să o tratez pe Lucille cu toată bunătatea şi respectul pe care le merita şi mi-am promis că, dacă voi putea ajuta pe cineva în acelaşi mod, o voi face.

Atunci când contribuim pozitiv la forţa vitală colectivă, propria noastră forţă vitală are de câştigat. Găsim un scop şi un sens mai mari pentru zilele petrecute de noi pe această planetă. Înţelegem nu doar *că* facem parte dintr-un întreg mai mare, ci şi *cum anume* facem parte din acel întreg. Ne aliniem la ceea ce viaţa a vrut ca noi să facem dintotdeauna.

Scanned with OKEN Scanner

Exercițiu practic: Țese împreună cu alții pânza vieții

1. Gândește-te la prietenii, colegii de muncă, familia și vecinii tăi – oamenii pe care îi vezi cel mai des în viață. Întreabă-te: în ce fel funcționează comunitatea mea? În ce fel nu funcționează? Simți un sentiment de conexiune? Vă bazați unii pe alții?

2. Începe să-ți amintești momentele în care te-ai simțit cu adevărat susținut de comunitatea ta. Ar putea fi ceva simplu, cum ar fi ajutor în realizarea unei sarcini casnice, un umăr prietenos pe care să plângi, tractarea mașinii care a rămas în pană și așa mai departe. Amintește-ți cum te-ai simțit atunci.

3. Apoi amintește-ți momente din trecut în care ți-ai oferit sprijinul sau timpul tău altora. Gândește-te la orice gest mărunt pe care l-ai făcut și care a adus bucurie cuiva. Amintește-ți cum te-ai simțit să o vezi pe acea persoană surâzând, fericită.

4. După care întreabă-te: ce relații au nevoie de iubirea și de grija mea? Îți poți imagina iubirea ca pe niște cercuri concentrice care îți radiază din inimă. Pe cine poți suna sau cu cine te poți conecta? Pe cine poți ierta? Ce relații merită limite mai clare? Cum poți găsi prietenul din fiecare – chiar și într-o persoană care nu-ți place? Cum îți poți îmbogăți relațiile și cum poți împleti mai strâns țesătura vieții?

5. Acum unește-ți palmele înaintea pieptului, așa cum fac unii în rugăciune, și amintește-ți că iubirea ta este cea mai profundă rugăciune și cea mai adevărată expresie a vieții tale. Permite mâinilor tale să se simtă conectate

Scanned with OKEN Scanner

și susținute. Îți poți împleti degetele astfel ori de câte ori simți nevoia să îți amintești de iubirea celor din jurul tău.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Secretul V

Învață de la tot ce te înconjoară

Capitolul 25

O LECȚIE DESPRE ORICE

Întoarcerea spre viaţă este un proces foarte complex. Ne poate lua ani, chiar decenii întregi, să ne dăm un sens deplin nouă înşine şi rolului nostru în lumea din jur. Acest proces este alcătuit din momente aparent banale – alegeri mărunte pe care trebuie să le facem permanent, în viaţa de zi cu zi. Posibil să ne întrebăm: *Cum voi rezolva problema asta? Dar asta? Unde este oportunitatea de a accepta ceea ce viaţa mi-a oferit şi de a profita din plin? Cum pot să mă deschid în faţa acelei oportunităţi, chiar dacă mă sperie, chiar dacă mă împinge peste limitele mele?*

Trăim cel mai bine atunci când abordăm viaţa însufleţiţi de curiozitate şi de dorinţa de a învăţa din orice. Cred că asta face parte din scopul vieţii – să învăţăm, să creştem, să evoluăm ca răspuns la experienţele noastre. În mod cert, obţinem cel mai mult de la viaţă atunci când extragem lecţii pe parcursul ei. Viaţa are întotdeauna noi învăţături de oferit, dar numai dacă găsim curajul să le căutăm.

Găsirea acestui curaj reprezintă adesea cea mai mare provocare pentru noi.

Cu câteva decenii în urmă, la vârsta de 69 de ani, mă aflam într-o seară târzie în curtea din spatele casei

Scanned with OKEN Scanner

mele. Pe atunci, locuiam la mai mult de o oră distanţă de Phoenix, Arizona, iar stelele luminau cerul de la un orizont la altul, evidenţiind siluetele cactuşilor din depărtare. Cactuşii saguaro stăteau neclintiţi, cu braţele lor ţepoase îndreptate în unghi drept, în timp ce plantele ocotillo îşi întindeau numeroasele membre spre stelele de deasupra. Iar eu eram acolo, într-un halat şi o pereche de papuci uzaţi, cu braţele întinse şi ele în sus, ca pentru a-mi arăta dezaprobarea faţă de soartă. Mă simţeam abandonată, trădată, uitată, precum o haină veche atârnată într-un cuier şi lăsată în urmă. Stăteam, tristă şi neîncrezătoare, cu capul dat pe spate şi urlând la cer.

Toată ziua purtasem papucii prea mari ai lui Bill. Deşi am purtat întotdeauna un număr mare la pantofi, tălpile mi se mişcau asemenea bilelor unui joc mecanic în acei papuci vechi, dar am continuat să merg încoace şi încolo prin casă, plesnind la fiecare pas cu tălpile plăcile de gresie de pe jos. Voiam, la propriu, să simt cum e să mergi în pantofii lui. Voiam să înţeleg ce se întâmplase în calea sufletului său ca să-l determine să facă alegerile pe care le făcuse, să-mi dea complet viaţa peste cap şi să-mi provoace o durere atât de chinuitoare.

Aceea a fost, fără îndoială, cea mai grea etapă din viaţa mea. O să îţi povestesc mai mult despre ea în curând. Dar mai întâi vreau să fiu sigură că înţelegi: nu-mi fac iluzii că acest al cincilea secret ar fi uşor de înţeles şi de acceptat. Nu cred că a căuta lecţii de viaţă, mai ales atunci când ne simţim nedreptăţiţi, ghinionişti sau pur şi simplu *nebuni de furie*, e un lucru simplu de făcut. Este un angajament şi el necesită disciplină. Ne vom clătina, vom cădea în genunchi, vom avea eşecuri pe parcurs – aproape garantat.

Totuşi este unul dintre cele mai importante lucruri pe care le putem face în călătoria sufletului nostru.

Scanned with OKEN Scanner

Atunci când devine un obicei, poate fi chiar o bucurie; cele mai grele momente ale vieţii noastre vor continua să doară, dar căutarea lecţiilor din ele ne va ajuta să procesăm mai uşor provocările mai mici. Atunci când ne întoarcem spre viaţă, ne dăm seama că viaţa, la rândul ei, se întoarce spre noi. Viaţa încearcă mereu să ne arate ceva. Ea comunică cu noi prin evenimentele, oamenii şi ideile care apar în existenţa noastră de zi cu zi, oferindu-ne ocazia de a ne arăta recunoştinţa.

Ascultăm oare ce ne spune?

Să începem cu un exemplu provocator, dar mai puţin cutremurător. Cu doar câţiva ani în urmă, la multe decenii după ce mă plimbasem în papucii lui Bill, am luat decizia dificilă de a nu mai conduce maşina. Întotdeauna mi-a plăcut să conduc. A simbolizat pentru mine independenţa totală încă de când mi-am cumpărat primul meu Ford Model A pe care l-am condus în facultate (era deja o rablă încă de pe atunci, dar îmi plăcea). Cu toate acestea, pe măsură ce mă apropiam de centenar, vederea a început să mă lase. Am avut aceşti doi ochi ai mei de mai mult timp decât majoritatea oamenilor şi pur şi simplu nu au fost făcuţi să dureze la nesfârşit.

Am încetat să mai conduc pentru că viaţa mi-a comunicat faptul că este timpul să fac acest lucru. Într-o zi, în timp ce conduceam pe un drum familiar prin Scottsdale, am trecut peste o bordură. Întotdeauna fusesem un şofer atent, aşa că asta a fost ceva neobişnuit. Pur şi simplu nu o văzusem. În acel moment, am ştiut că era timpul să iau o decizie. Opţiunea A era să mă prefac că ceea ce tocmai se întâmplase nu se întâmplase de fapt sau că nu conta. Opţiunea B era să predau cheile. M-am gândit la strănepoţii mei care se jucau cu bicicletele pe şosea, la vecinii şi prietenii care îşi plimbau câinii, la miile de alţi şoferi pe care nu îi cunoşteam, dar care

Scanned with OKEN Scanner

aveau la fel de mult dreptul să fie în viaţă ca mine. Aşa că am predat cheile.

Dacă nu era acea bordură, posibil să nu mă fi oprit din condus. A fost semnalul de alarmă de care aveam nevoie pentru a face o schimbare. Trecerea peste bordură a fost o lecţie de viaţă, iar eu am fost norocoasă să o pot auzi şi înţelege.

Mare parte din viaţa mea am căutat lecţii de la lumea din jurul meu. De aceea, al cincilea secret pe care ţi-l spun este: *învaţă de la tot ce te înconjoară.* **Atunci când căutăm lecţiile, ne îndepărtăm atenţia de la suferinţă şi o îndreptăm înapoi spre viaţă.** Totul în viaţă devine un dascăl. Privind totul în acest fel vom putea să facem din viaţa noastră un proces viu, care respiră. Viaţa ne cheamă să ne implicăm şi să interacţionăm cu orice – dar cu absolut orice – ne iese în cale.

Spun că am fost norocoasă să înţeleg lecţia pe care mi-a arătat-o acea bordură pentru că, dacă nu aş fi înţeles-o, ar fi putut apărea o altă lecţie, cu mai multe consecinţe, care m-ar fi rănit pe mine sau pe altcineva. Una dintre pacientele mele, Deb, a avut o experienţă similară, legată de sănătatea ei. Îşi vedea liniştită de ale ei, când brusc nu a mai auzit cu o ureche. Câteva ore mai târziu, auzul tot nu îi revenise. S-a alarmat şi a mers imediat la camera de gardă a spitalului local. La început, nici medicii nu şi-au putut explica acel simptom, aşa că au solicitat efectuarea unei investigaţii cu rezonanţă magnetică (RMN).

Când a ieşit din aparatul RMN, Deb a observat că în jurul ei era o agitaţie totală. Suferise un anevrism! A fost incredibil de norocoasă că era deja în spital, înconjurată de specialişti în urgenţe. Dacă nu ar fi fost pierderea bruscă a auzului, poate că nu ar fi supravieţuit. Acest lucru i-a permis să fie recunoscătoare pentru surzenia bruscă: îi spusese că era ceva în neregulă şi probabil îi

Scanned with OKEN Scanner

salvase viaţa. Deb a fost recunoscătoare că viaţa o trimisese la spital, la fel cum am fost şi eu recunoscătoare că trecusem cu maşina peste bordură.

În ultima vreme, există tot mai multe preocupări legate de recunoştinţă. În unele cazuri, ideea de a te concentra exclusiv asupra aspectelor pozitive poate avea un efect negativ – concept care astăzi este numit *pozitivitate toxică*. Aceasta poate fi interpretată ca o negare. Deşi sintagma *pozitivitate toxică* este relativ nouă, ideea din spatele său este veche.

Într-o zi, nu cu mult timp înainte de a-mi pune în picioare papucii lui, eu şi Bill vorbeam în bucătărie, când el s-a supărat subit pe mine fiindcă spusesem că un anumit lucru era „minunat". (Poate că acela era un indiciu că lucrurile se îndreptau într-o anumită direcţie.)

S-a uitat la mine şi şi-a ridicat mâinile în aer, exasperat.

— De ce spui că totul este minunat? „Asta-i minunată!" „Astălaltă-i minunată!" Cum poate fi totul minunat tot timpul? Oamenii ajung să se enerveze tot auzindu-te că spui asta. Poate că ei nu cred că aceste lucruri sunt atât de minunate. Poate că tu doar negi felul în care sunt lucrurile în realitate.

Am fost surprinsă de reacţia lui, aşa că mi-a luat o clipă să răspund. Mult timp am considerat optimismul drept una dintre cele mai bune trăsături ale mele.

— Ei bine, am rostit încet, spun asta pentru că totul *este* minunat. Asta e partea pe care o văd eu în viaţă. Caut ceea ce este minunat în viaţă, aşa că asta e partea pe care o văd.

Bill a scuturat din cap, enervat.

M-am gândit mult la acea discuţie şi, dacă aş putea să mă întorc în timp, aş spune:

Scanned with OKEN Scanner

Adevăratul optimism nu este toxic, deoarece concentrarea asupra aspectelor pozitive nu înseamnă negarea celor negative. Nu înseamnă că ne disociem de durerea noastră, indiferent că e fizică sau emoţională, ori că pretindem că lucrurile ar fi în regulă atunci când nu sunt. În schimb, înseamnă că oricum căutăm ceea ce este minunat. Permitem ca tot ceea ce doare să doară în continuare, în timp ce continuăm să căutăm lecţia şi să fim recunoscători pentru învăţătura primită astfel.

Conştientizarea lecţiilor ne permite să accesăm această recunoştinţă chiar şi în momentele dificile din viaţă – cum ar fi pierderea auzului sau renunţarea la libertatea de a conduce. De fapt, momentele în care suntem cel mai greu încercaţi de sentimente – precum durerea, pierderea cuiva drag, dezamăgirea şi tristeţea – ne pun adesea în faţa învăţăturilor vieţii mai mult decât oricare altele.

Deşi căutarea lecţiilor de viaţă ne permite să ne conectăm cu optimismul şi să accesăm recunoştinţa, ea constituie totuşi o sarcină dificilă. Şi deşi nu o putem face să fie *uşoară*, există oare ceva ce putem face pentru a o face *mai uşoară*?

Putem începe prin a ne opune impulsului de a înfrunta dificultăţile cu care ne întâmpină viaţa.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 26

CUM SĂ RENUNȚI LA ÎNFRUNTARE

Atunci când viaţa devine plină de greutăţi, e foarte uşor să avem impresia că întreaga lume acţionează împotriva noastră. Acelora dintre noi care nu sunt conectaţi personal la ideea unei ordini mistice li se poate părea că evenimentele, oamenii şi circumstanţele dificile din viaţă sunt dovezi că pur şi simplu nu au noroc. Mai grav, cei care văd viaţa ca fiind ceva predestinat de divinitate pot considera că toate aceste greutăţi sunt, de fapt, pedepse care le dovedesc că sunt păcătoşi. Astfel de greutăţi ne inspiră în mod natural opoziţie, rezistenţă.

Totuşi ele continuă să apară de-a lungul întregii noastre vieţi. Deşi *ce* anume ne provoacă greutăţile şi *cât de mari* sunt acele greutăţi variază foarte mult de la persoană la persoană şi de la comunitate la comunitate, nimeni – dar absolut nimeni – nu scapă de realitatea că viaţa este grea. Trebuie doar să facem o mică, dar esenţială schimbare de perspectivă: de la a lupta pentru a ţine dificultăţile vieţii departe de noi la a le primi cu braţele deschise.

În tinereţe, eram o luptătoare. Ştiam să mă bat şi, după ce am repetat clasa întâi, am avut o mulţime de ocazii să mă antrenez. Fraţii mei mai mari mă învăţaseră să mă lupt, în timp ce Margaret şi Gordon mă priveau cu ochii mari, iar eu mi-am folosit noile abilităţi pentru a deveni o protectoare feroce a mea şi a familiei mele. Ceilalţi copii au ripostat, luându-se de aproape toate aspectele vieţii familiei Taylor, de la faptul că ne petreceam parte din an pe câmpuri prăfuite şi până la angajamentul părinţilor mei de a lucra cu oameni dispreţuiţi de societate. Chiar şi în India am avut experienţe de viaţă care erau departe de a fi comune şi, oricât de mult mi-a plăcut copilăria mea, aş fi vrut să mă integrez, ca orice copil, dar nu am putut-o face.

Într-o zi, fiica unui diplomat m-a tachinat pentru că mama lucra alături de tata. Micuţa Claudia Knowles stătea acolo, cu părul ei blond şi fin, legat în panglici fără cusur şi cu accentul ei britanic perfect, şi insista că mama nu avea cum să fie medic.

— Cu siguranţă este doar asistentă medicală. Toate femeile care au *serviciu* sunt asistente medicale.

A subliniat cu dispreţ cuvântul *serviciu*, ca şi cum ar fi descris un şobolan sau un gândac.

— Şi cele mai multe nu sunt nici măcar asta – sunt doar nişte mame care stau acasă şi găzduiesc serate unde se serveşte ceai.

Nu-mi amintesc ce i-am răspuns, dar nu voi uita niciodată privirea ei şocată când am pocnit-o direct în nas.

Repede şi fără osteneală, mă luptam cu băieţii pe terenul de joacă, făceam schimb de replici cu fetele după orele de curs şi loveam şi mai multe nasuri britanice ascuţite cu puternicul meu croşeu de dreapta, aşa cum mă învăţase fratele meu, Carl. O fată, cu părul în bucle

Scanned with OKEN Scanner

ireproşabile, a încasat o bătaie zdravănă după ce a râs de hainele pe care, spre disperarea mamei mele, insistasem să mi le aleg singură. Alte fete mă făceau proastă şi fredonau cântece răutăcioase la adresa mea, ca să pricep cât mai bine că sunt respinsă din cercul lor.

Apoi, într-o dimineaţă, m-am trezit şi mi-am dat seama că, în afară de fraţii mei, nu aveam niciun prieten. Era cu puţin timp înainte de pubertate, cam în perioada în care majoritatea copiilor devin conştienţi de statutul lor social, şi am conştientizat brusc tragedia situaţiei mele. Am stat întinsă în pat şi am recunoscut faţă de mine însămi că, dacă nu fac o schimbare, voi rămâne fără prieteni toată viaţa. „Trebuie să încetez să-i mai înfrunt pe ceilalţi", mi-am zis. „Dar cum?" Pe atunci eram la fel de tenace ca şi acum şi nu voiam să par o papă-lapte.

Am început să mă gândesc la oamenii din viaţa mea şi să mă întreb care dintre ei îi înfrunta cel mai puţin pe cei din jur. M-am gândit că, poate, astfel aş fi putut să-mi dau seama cum reuşeau ei să găsească o perspectivă diferită.

Răspunsul a venit rapid: mama. Ea nu îi înfrunta *niciodată* pe ceilalţi. Cu siguranţă nu se lua cu ei la trântă prin praf, aşa cum făceam eu; nici măcar nu îşi argumenta verbal dezacordul. Şi nu era nici pe departe o papă-lapte! A reuşit să realizeze în viaţă tot ce şi-a dorit, dar a făcut-o fără să se lupte.

M-am gândit la modul cum reuşea să abordeze fiecare situaţie cu încântare şi umor. Chiar şi atunci când nu era de acord cu lucrurile spuse de cineva, continua să fie curioasă în legătură cu persoana respectivă şi să creadă că, poate, aceasta mai avea ceva valoros de oferit. Era înţeleaptă în felul special în care sunt oamenii care se iubesc profund pe ei înşişi: puternici, dar în acelaşi

Scanned with OKEN Scanner

timp flexibili, asemenea bucăţilor de mătase moale pe care le vedeam în timpul ieşirilor cu familia la piaţă.

Mi-am dat seama că, dacă voiam să mă bucur de viaţa mea şi de oamenii din ea, trebuia să încetez să mă mai lupt cu copiii care mă tachinau şi să interacţionez mai pozitiv cu ei. Trebuia să mă comport mai mult ca mama. În interacţiunile cu oamenii care mă provocau, trebuia să folosesc umorul, înţelepciunea, respectul de sine şi orice alt instrument pe care l-aş fi putut găsi, astfel încât să le pot înfrunta animozitatea fără să ripostez.

Acel moment a fost crucial pentru mine. De atunci, am construit legături puternice cu alţii, iar celor mai multe persoane le este greu să creadă că a existat vreodată o perioadă în care m-am chinuit din răsputeri să am prieteni. Privind în urmă, după mai bine de 90 de ani, îmi dau seama că a fost o schimbare de perspectivă care m-a influenţat în multe feluri. Am învăţat să nu mă mai lupt nu doar cu alţi copii, ci şi cu *viaţa însăşi*.

Întinsă pe pat, am început să-mi redirecţionez energia către implicarea în viaţă, în locul confruntării cu ea, mai ales atunci când lucrurile deveneau dificile. Din acel moment, am început să las viaţa să mă înveţe, chiar şi atunci când nu eram de acord şi chiar şi atunci când asta mă durea. Am început să-mi direcţionez energia spre a găsi ce avea fiecare provocare să-mi ofere, în loc să mă epuizez luptându-mă să schimb ceea ce se întâmpla. În felul acesta, am devenit puternică, dar totodată moale şi flexibilă. Precum mătasea. Precum mama.

Sunt o mulţime de lucruri în viaţă pe care nu le înţelegem atunci când se întâmplă. În acea zi, în pat, am crezut că am găsit doar o rezolvare la provocările sociale; ştiam că este o schimbare importantă în gândirea mea, dar nu aveam idee cât de importantă va deveni. Acest concept simplu – *încetează să te lupţi* – avea să devină

Scanned with OKEN Scanner

una dintre cele mai mari revelaţii din viaţa mea. A venit din durere. A venit din singurătate, din respingere şi din teama că lucrurile vor fi mereu aşa cum au fost. Până la acel moment, nu mă simţeam veselă sau uşoară, ci greoaie şi întunecată. Totuşi acela a fost momentul în care totul s-a schimbat pentru mine.

Acesta este adevărul când vine vorba despre atât de multe lucruri în viaţă: provocările sunt cele care ne împing înainte. Mă gândesc la doctorul Milton Erickson, marele psihiatru şi psihoterapeut, ale cărui întâlniri restrânse din sufrageria mea s-au transformat într-o mândră comunitate de profesionişti care lucrează folosind hipnoza terapeutică. Interesul lui Milton pentru conştiinţă – mintea conştientă şi inconştientă şi modul în care acestea funcţionează împreună – a apărut în lunile lungi pe care le-a petrecut în pat, luptându-se cu poliomielita, în adolescenţă. Milton a experimentat teoriile sale pe el însuşi, folosind memoria musculară stocată în inconştientul său pentru a-şi învăţa picioarele paralizate şi atrofiate să meargă din nou. În deceniul de dinainte să-l întâlnesc, s-a luptat cu sindromul post-poliomielită şi a trebuit să îşi testeze din nou teoriile pentru a rămâne pe propriile-i picioare. La vremea respectivă, acestea nu puteau fi experienţe uşoare; cu siguranţă a suferit. Totuşi lecţiile despre minte şi sistemul nervos pe care le-a dobândit prin cercetarea sa solitară l-au ajutat să îşi descopere măreţia. L-au condus către un domeniu profesional pe care îl iubea, unde a creat o moştenire ce dăinuie până în zilele noastre.

Milton a învăţat să-şi întoarcă atenţia spre virusul care trăia în sistemul său nervos şi să se întrebe ce are acesta să-i arate despre puterea minţii. Eu a trebuit să învăţ cum să-mi întorc atenţia spre lipsa mea de prieteni şi să mă întreb ce lucru anume mă poate învăţa – iar în cele din urmă s-a dovedit că acel lucru era să nu-mi mai

Scanned with OKEN Scanner

înfrunt viaţa. Experienţele noastre au fost foarte diferite, dar schimbarea de perspectivă a fost aceeaşi: amândoi a trebuit să ne redirecţionăm rezistenţa şi să ne concentrăm nu pe ceea ce pierduserăm, ci pe ceea ce aveam de câştigat.

Fără dificultăţi şi provocări, nu suntem cu adevărat vii. Mă îngrijorează numărul de părinţi din ziua de azi care încearcă să-şi protejeze copiii de provocări. Atunci când nu-i lăsăm pe copii să-şi asume riscuri şi să vadă lucruri care îi sperie, de fapt le facem rău. Îi izolăm de lumea reală. Acest lucru îi răneşte pe ei pentru că îi menţine în mod perpetuu copii şi îi răneşte pe părinţi pentru că îi obligă să continue să joace rolul de protectori pentru totdeauna. Asta nu înseamnă că trebuie să îi expunem pe copii la orice; vaccinul împotriva poliomielitei a fost un lucru foarte bun pentru lume şi chiar şi mama ne-a obligat pe noi, copiii, să purtăm pantofi pentru a ne proteja de scorpioni şi şerpi. Dar un pic de pericol este bun pentru copii.

Numeroase practici spirituale fac referire la legătura dintre creşterea spirituală şi suferinţă. Nu ne putem feri tot timpul pe noi înşine de suferinţă – şi nu ar trebui să ne ferim nici copiii. Ei trebuie să ştie că pot creşte şi se pot vindeca, iar pentru asta trebuie să sufere doar puţin. Ca adulţi, şi noi avem nevoie de acest lucru; trebuie să demonstrăm, prin propria noastră creştere, cum să ne redirecţionăm energia înapoi spre viaţă după o perioadă de durere.

Redirecţionarea energiei în acest mod reprezintă o alegere care presupune să ne aducem în faţă sinele nostru cel mai înalt – mai ales atunci când lucrurile sunt dificile. Realizarea acestui lucru are un efect imens asupra felului cum experimentăm viaţa: ne ajută să ne implicăm din nou în lumea din jurul nostru, să dăm tot

Scanned with OKEN Scanner

ce avem mai bun din noi şi să primim în schimb tot ce este mai bun.

Alegerea aceasta necesită uneori un mare efort din partea minţii noastre conştiente. Aşadar, ce ar trebui să facem atunci când viaţa ne pune în cale atâtea greutăţi, încât simţim că nu mai avem puterea de a mai depune acel efort? Atunci putem permite celorlalte părţi ale conştiinţei noastre să ne dea o mână de ajutor.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 27

ROLUL VISELOR

Atunci când ne aliem cu mintea noastră conştientă, aceasta devine un colaborator minunat. Gândirea pozitivă are puterea de a ne schimba în mod spectaculos atât viaţa, cât şi sănătatea. Totuşi, oricât am încerca, nu putem întotdeauna să ne învingem imediat rezistenţa la greutăţile cu care viaţa ne împovărează. E nevoie de timp pentru a face din asta un obicei, şi chiar şi atunci când devine un obicei, evenimentele neaşteptate şi circumstanţele repetate care ne aduc aproape la disperare pot face mai dificilă „îmblânzirea" propriilor minţi.

Acesta este motivul pentru care momentele în care ne confruntăm cu cele mai mari greutăţi sunt unele dintre cele mai importante pentru a ne cerceta visele. Gândeşte-te în felul următor: chiar dacă nu poţi face nimic în legătură cu gândurile tale conştiente, poţi totuşi să mergi la culcare şi să descoperi ce se întâmplă.

Visele sunt importante pe tot parcursul vieţii. Ele sunt modul în care subconştientul nostru – şi adesea chiar inconştientul nostru – ne vorbeşte. Uneori, în vise ne apar fiinţe puternice, cum ar fi călăuze spirituale, strămoşi şi alte persoane pe care le-am cunoscut în vieţi anterioare. Alteori, visele ne pot arăta răspunsurile

la problemele noastre sau cel puţin ne pot ajuta să le vedem într-o lumină nouă. Nu contează prea mult dacă eşti o persoană care crede că visele vin de undeva sau de la altcineva decât de la propriul tău creier. Indiferent dacă sunt un sprijin de dincolo sau pur şi simplu unul provenit din adâncurile obscure ale minţii noastre, care sunt în general mai greu de accesat, visele ne pot fi de foarte mare ajutor.

De mii de ani, oamenii se-ncred în vise să le ghideze calea. Iosif, fiul lui Iacob, a fost călăuzit de vise în Vechiul Testament (sau Tora). Visele îi ajută pe şamanii din multe culturi diferite, iar interpretarea viselor este o parte fundamentală atât a ramurii freudiene, cât şi a celei jungiene a psihologiei moderne. Multe persoane au avut vise despre evenimente viitoare, inclusiv preşedintele american Abraham Lincoln, despre care se spune că şi-ar fi visat propria asasinare în nopţile de dinaintea producerii acesteia. Utilizarea viselor ca sursă de înţelepciune traversează culturi, religii şi epoci.

Am folosit întotdeauna visele pentru a-mi ghida alegerile şi deciziile în viaţă. Îmi încurajez pacienţii să facă la fel. Acest lucru nu înseamnă că trebuie să ne interpretăm întotdeauna visele la propriu. Visele folosesc adesea simbolismul pentru a-şi transmite mesajul. Dacă nu eşti o persoană atrasă de simbolism în starea de veghe, te poţi simţi vulnerabil dacă încerci să interpretezi simbolurile viselor pe cont propriu. S-ar putea să te întrebi: „Ce ştiu eu despre interpretarea viselor?" Punctul crucial pe care trebuie să-l înţelegi este că, din moment ce un vis a venit din mintea *ta* (sau de la călăuza ta, de la fiinţa ta cea mai înaltă, de la strămoşii şi vieţile tale trecute – orice se potriveşte sistemului tău de credinţe), *tu* eşti cel mai potrivit pentru a-l interpreta. Visele tale sunt făcute numai pentru tine, ceea ce înseamnă că simbolurile pe care le găseşti în ele au toate

Scanned with OKEN Scanner

şansele să-ţi transmită semnificaţia dorită. Dacă tu crezi că visul tău înseamnă ceva, probabil că aşa e.

O femeie a venit la nişte cursuri de sănătate holistică pe care le-am ţinut undeva prin anii 1970. Povestea ei era sfâşietoare: îşi surprinsese soţul abuzând de unul dintre cei doi băieţi ai lor. Divorţase imediat de el, iar bărbatul fusese închis pentru abuz, dar mai târziu fusese eliberat fără ştirea ei şi îi răpise fiii. În momentul în care ne-am întâlnit, trecuseră mai mulţi ani de când ea nu-şi mai văzuse băieţii. Nu avea nicio idee unde erau. La vremea aceea, existau foarte puţine modalităţi de a da de urma unor copii dispăruţi, aşa că femeia se resemnase, mai mult sau mai puţin, cu gândul că nu avea să-şi mai revadă niciodată copiii.

Trăia o situaţie de-a dreptul imposibilă. Nu intenţionam să-i spun să îşi ierte soţul, să treacă peste durerea ei, să încerce să se vindece sau orice altceva de genul acesta. Unele lucruri sunt pur şi simplu teribile şi nu există nicio cale de a le evita.

Totuşi puteam să o ajut să treacă mai uşor peste durerea ei. Unul dintre cele mai îngrijorătoare simptome ale acestei dureri era somnul agitat. Femeii îi era aproape imposibil să doarmă, deoarece avea un coşmar recurent. Noapte după noapte, îşi găsea fostul soţ în bucătărie, stând deasupra băieţilor lor. În vis, ea lua un cuţit de măcelar pentru a-l înjunghia. Dar în ultima clipă, el îl ridica întotdeauna pe unul dintre fiii lor, punându-l în faţa sa, iar ea sfârşea prin a-l înjunghia pe copil. Acest coşmar a chinuit-o ani de-a rândul.

Pe măsură ce lucram cu durerea provocată de ceea ce i se întâmplase ei şi fiilor ei, şi-a dat seama că visul încerca de fapt să îi transmită ce anume făcea energia îndreptată către fostul soţ: crea un ciclu repetitiv de ură – în timp ce copiii aveau nevoie de dragostea ei. Şi-a dat seama că ura faţă de fostul soţ o măcina efectiv.

Scanned with OKEN Scanner

Îi consuma o cantitate enormă de energie – energie care ar fi putut fi mai bine folosită trimiţând dragoste copiilor, care probabil se confruntau şi ei cu o tragedie imposibilă. Ura ei nu îi putea ajuta; ci doar dragostea.

Nu sugerez că am găsit o soluţie pentru ea, căci nu am făcut-o. Dacă aş fi putut să schimb cumva situaţia şi să-i aduc acasă pe acei băieţi, cu siguranţă aş fi făcut-o. Dar am făcut singurul lucru pe care aveam puterea să-l fac: i-am dat femeii un context în călătoria sufletului său. Am ajutat-o să extragă o lecţie de iubire din ceea ce altfel era durere pură. A trebuit să caute cu adevărat lecţia, dar când a făcut-o, a înţeles-o şi şi-a însuşit-o. A fost o parte a modului în care a reuşit să se concentreze din nou asupra iubirii simţite pentru fiii ei. Nu a schimbat felul cum se simţea în legătură cu situaţia, dar a schimbat direcţia în care îşi îndrepta forţa vitală – adică exact ceea ce îi cereau visele să facă. I-au direcţionat energia către ceva constructiv.

Mulţi dintre pacienţii mei au primit astfel de îndrumări din vise. Oamenii primesc îndrumări cu privire la scopul, sănătatea, deciziile lor. Visele aduc claritate întrebărilor care par prea complexe pentru a fi rezolvate de mintea conştientă.

Aşadar, care este cel mai bun mod de a primi îndrumări din vise?

Începe prin a cere. Cere un vis şi fii pregătit să îl primeşti. Nu uita: nu trebuie să fie ceva spiritual sau supranatural dacă tu nu crezi în asemenea lucruri – poate fi ceva pur psihologic, căci îţi rogi sinele adormit să îţi arate ceea ce nu înţelegi încă.

Odată ce ai primit un vis, caută simbolurile din el. Ce înseamnă acestea pentru tine? Te-a vizitat cineva în vis? Dacă da, ce reprezintă acea persoană pentru tine? De multe ori, tonul visului ne oferă cele mai multe indicii – conţinutul real al visului poate să nu aibă niciun sens,

Scanned with OKEN Scanner

dar sentimentul subiacent care îl însoțește ne poate răspunde la întrebări și ne poate ajuta să găsim perspectiva pe care o căutăm.

În timp, perspectiva se va schimba, iar acesta este un lucru bun! Consemnarea viselor ne poate ajuta să le găsim un sens mai târziu și, cu cât le notăm mai des, cu atât este mai probabil să ni le amintim; simplul fapt de a consemna visele trimite un semnal subconștientului că merită să ni le amintim. Indiferent că o faci prin intermediul unui jurnal, al artei vizuale sau al înregistrării vocale, încearcă să notezi visele importante pe care le ai. Acest lucru te va ajuta să extragi mai multe semnificații din mesajele pe care le primești.

Este bine să facem acest lucru pe tot parcursul vieții noastre. Pe măsură ce îmbătrânesc, constat că visele îmi devin mai bogate. Dar este bine să facem acest lucru mai ales atunci când ne confruntăm cu probleme care ne afectează în mod repetat. Indiferent că sunt probleme de natură fizică, emoțională sau spirituală – sau, cel mai adesea, aparțin tuturor acestor trei categorii –, cu toții ne confruntăm cu provocări groaznice de un anumit tip.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 28

CÂND DUREREA NU SE OPREȘTE

Atunci când alegem să vedem totul ca pe un dascăl, învăţăm să avem încredere în proces, chiar şi atunci când condiţiile actuale ni se par imposibile. Iar acesta este un efort demn de urmat. Dacă suntem norocoşi, încet-încet vom învăţa să ne schimbăm perspectiva în mod automat, fără să mai fie nevoie să ne gândim la asta. Aceasta este o abilitate deosebit de utilă atunci când ne confruntăm cu o dificultate care se repetă.

Există chiar o ştiinţă a modului în care funcţionează asta. Studiile au descoperit o corelaţie între modelele de gândire şi managementul durerii cronice.[18] Acesta este motivul pentru care terapia cognitiv-comportamentală (TCC) este acum atât de des recomandată persoanelor cu afecţiuni cronice, cum ar fi artrita reumatoidă şi migrenele, ambele fiind forme severe, episodice şi adesea debilitante de durere cronică. Aceste afecţiuni cronice includ simptome repetitive care adesea urmează acelaşi tipar de fiecare dată. Totuşi schimbarea modului în care ne gândim la durere poate întrerupe uşor acest tipar, ceea ce are un efect important.

Unele persoane cu dureri cronice sunt chiar capabile să lase durerea să le influenţeze o anumită activitate

care le dă sens vieţii. Evelyn, prietena mea veşnic optimistă, care a parcurs pe jos traseul Camino de Santiago, aşa cum am povestit în capitolul 18, a trăit ani întregi cu durere cronică. Dar a învăţat să îşi croiască drum printre crize, aşternând culori cu pensula pe pânză atunci când simte că durerile o copleşesc. Continuă să picteze până când simte ceea ce ea consideră a fi „scânteia" – bucuria, fericirea, eliberarea –, apoi îşi pune vopselele deoparte şi îşi continuă viaţa. Ea numeşte aceste lucrări de artă „picturi născute din durere". Perspectiva lui Evelyn demonstrează ce putem face atunci când acceptăm să ne schimbăm modul în care privim viaţa. Cred că aceasta este una dintre principalele lecţii pe care durerea cronică ne-o predă: puterea propriei noastre perspective.

O altă pacientă, pe care o consiliez şi astăzi, se confruntă cu degenerescenţă maculară. Pierderea lentă a vederii este ceva ce majoritatea oamenilor ar considera terifiant. Dar această femeie susţine că, în absenţa capacităţii de a vedea, este capabilă să perceapă mai mult. Mi-a spus odată: „Poate că îmi pierd vederea, dar nu-mi pierd viziunea." A învăţat să îmbrăţişeze acest proces, adaptându-se la ceea ce îi pot oferi celelalte simţuri. Şi-a dat seama mai bine ce anume vrea să realizeze acum că acuitatea vizuală i-a scăzut drastic. Acest lucru nu face ca pierderea vederii să fie mai puţin tragică, dar oferă un context util care leagă provocarea de scopul în viaţă. Mai mult decât atât, îi inspiră şi pe alţii. Ochii mei bătrâni, care au deja mai bine de un secol, au încetat să mai funcţioneze suficient de bine pentru a-mi permite să conduc, iar acum îmi este din ce în ce mai greu să citesc. Acest lucru mă face să mă gândesc mult la spusele ei despre vedere şi viziune. În timp ce stau acasă, ascult cărţi audio şi îmi imaginez ce voi face şi ce voi crea în continuare. Am mai mult timp să îmi imaginez următorii paşi şi sunt recunoscătoare pentru asta.

Scanned with OKEN Scanner

Uneori, în viaţă, provocări repetate apar pentru a ne arăta ce am neglijat sau ce părţi din noi nu am fost capabili să cultivăm în trecut aşa cum ar fi trebuit. Am lucrat recent cu o pacientă, Sarit, care a venit să mă vadă la mine acasă.

Sarit avea o carieră creativă care i se potrivea perfect, dar care o obliga să petreacă multe ore în faţa computerului. Avea dureri şi o tensiune continuă în umărul drept, care îi îngreunau din ce în ce mai mult activitatea, mai ales că timpul petrecut online a crescut în perioada pandemiei de Covid. S-a aşezat pe scaunul de lângă mine, înconjurată de relicvele vieţii mele, şi m-a întrebat ce putea face.

Ca răspuns, am avut pentru ea mai multe întrebări. Am întrebat-o dacă îşi folosise vreodată umărul drept în copilărie sau adolescenţă, iar ea mi-a spus că, în copilărie, fusese mulţi ani aruncătoare în echipa de softball şi că întotdeauna îşi folosise braţul drept. Faţa i s-a crispat când a zis asta, aşa că am cerut să-mi povestească mai multe din perioada în care a jucat softball. Îi plăceau coechipierii? Îi plăcea să joace?

S-a uitat peste umărul meu la o plantă de pe pervazul ferestrei, de parcă ar fi încercat să îşi amintească. La început, s-a grăbit să sublinieze că i-a plăcut jocul, dar apoi s-a mai relaxat.

— Cred că a fost mai mult plăcerea tatei decât a mea. El voia să joc, iar eu voiam să-i fac pe plac. E adevărat că am devenit din ce în ce mai bună, dar nu ştiu dacă *aş fi ales* din proprie iniţiativă acel sport.

Mi s-a părut ciudată această afirmaţie.

— Ce ai fi ales, în schimb? am întrebat-o.

Chipul i s-a luminat deodată, dar imediat după aceea s-a întristat uşor.

— Oh, cu siguranţă aş fi fost dansatoare. Întotdeauna am visat la asta, a spus ea.

Scanned with OKEN Scanner

A continuat să explice. Lângă şcoala ei exista un studio de dans foarte cunoscut, frecventat de multe dintre prietenele ei. Dar părinţii lui Sarit erau îngrijoraţi de faptul că studioul transmitea mesaje îngrijorătoare despre corp – mesaje pe care nu doreau ca fiica lor să le interiorizeze. Ţinând-o departe de şcoala de dans şi împingând-o în schimb spre softball, au determinat-o, involuntar, să interiorizeze un mesaj diferit.

— Am crezut că, din moment ce părinţii mei voiau să joc softball, nu eram suficient de bună pentru dans. Probabil că nu acesta a fost mesajul pe care au vrut să îl transmită, iar acum, ca părinte, îmi dau seama de asta. Dar acesta a fost mesajul pe care l-am primit la momentul respectiv.

S-a uitat cu atenţie la mine când a rostit cuvintele şi şi-a strâns puternic buzele.

I-am sugerat lui Sarit să adauge dansul în rutina ei – nu să facă performanţă în dans, ci să danseze, pur şi simplu, fără motiv. A început să integreze pauze de dans de cinci minute în zilele ei de lucru de acasă şi, încet-încet, umărul a început să nu o mai supere. Identitatea ei falsă – de jucătoare de softball care „nu era suficient de bună" pentru a dansa – era cea care îi provocase durerea. De fapt, durerea încerca să îi arate că *putea* dansa. Adultă fiind, Sarit era acum complet responsabilă de viaţa ei. Singura persoană care o împiedica să danseze la vârsta adultă era ea însăşi.

În acea zi, în casa mea, Sarit a învăţat că poate alege să se ridice şi să danseze ori de câte ori simte că tensiunea din umăr creşte. Tensiunea era o invitaţie, iar ea a ales să o accepte. Exact aşa funcţionează problemele cronice: ele ne oferă şansa de a exersa alegerea în mod repetat.

Mulţi pacienţi cu boli cronice au intrat în cabinetul meu de-a lungul anilor. În cazul acestor boli, care sunt greu de cuantificat şi adesea şi mai greu de tratat,

Scanned with OKEN Scanner

comunitatea medicală generală consideră că se justifică tratamentul holistic, deoarece este clar pentru toată lumea că implică un set complex de factori personalizați pentru fiecare pacient. (Tind să cred că aproape toate bolile funcționează astfel, dar nu toată lumea este de acord cu mine în această privință.)

Îmi place să lucrez cu pacienții care au simptome cronice pentru că, în multe cazuri, este cel mai ușor pentru ei să facă legătura între simptomele pe care le manifestă și viața lor. După ce au încercat numeroase „soluții rapide" care nu au funcționat, sunt pregătiți să privească lucrurile și dintr-o altă perspectivă, una mai amplă.

Timp de mai mulți ani, am lucrat în mod constant cu două femei de vârstă mijlocie, ambele având simptome cronice de lupus. Tratarea în paralel a celor două cazuri mi-a permis să examinez în tandem simptomele și încercările fiecăreia de a rezolva problemele, și să observ că anumite lucruri care o ajutau pe una nu produceau neapărat același efect la cealaltă.

Una dintre aceste paciente, Janet, părea să facă unele progrese. De-a lungul timpului, am urmărit-o făcând evoluții în modul în care își trata simptomele. Lupusul a împins-o să încerce diete diferite, să adopte noi rutine de somn și de exerciții fizice și să-și adapteze viața socială la un ritm mai blând. Pur și simplu învăța de la boala ei cum să trăiască o viață mai echilibrată. De multe ori venea în cabinetul meu atât de luminoasă și de veselă, încât aproape mă surprindea când își enumera simptomele – migrene îngrozitoare, dureri articulare, inflamații –, pentru că nu-mi puteam imagina că se confruntă cu astfel de dificultăți în viața de zi cu zi și reușește totuși să-și păstreze o atitudine atât de pozitivă.

Cealaltă pacientă, Laura, se simțea blocată. Nu mă refer doar la faptul că ea însăși avea un blocaj; am simțit, de asemenea, o energie stagnantă în jurul ei, de parcă ar

Scanned with OKEN Scanner

fi existat ceva de care nu putea sau nu voia să se elibereze. Intenţia mea nu este să desconsider tot ceea ce trăia Laura – lupusul este o afecţiune foarte gravă, care afectează profund vieţile bolnavilor. Cu toate acestea, Laura părea să fie cumva orientată mai mult spre lupus decât spre viaţa ei. În consecinţă, deşi tot ceea ce am încercat cu Janet am încercat şi cu Laura, simptomele acesteia din urmă nu păreau să se diminueze niciodată.

În timp ce lucram cu amândouă, m-am trezit că îmi doream cu disperare ca Laura să poată adopta o parte din atitudinea lui Janet. Ambele femei resimţeau durerea; ambele erau profund afectate de tiparul inflamator din corpurile lor. Cu toate acestea, Laura părea să sufere, în timp ce, de cele mai multe ori, Janet nu suferea. Lupusul lui Janet părea să se integreze cu forţa ei vitală în loc să o secătuiască. Învăţa lecţii de viaţă de la corpul ei – ca de pildă cum să îşi găsească rostul şi fluxul, să spună „*kutch par wa nay*" alimentelor şi activităţilor care nu îi erau de folos, să aibă grijă de sine cu iubire şi să se sprijine pe comunitatea ei. Îi dădea voie să o înveţe cum să trăiască o viaţă optimă, în condiţiile date.

M-am întrebat cum aş putea să o învăţ pe Laura ceea ce Janet părea să înţeleagă.

Pentru a înţelege modul în care aceste două femei îşi tratau atât de diferit experienţele, să analizăm ceea ce ni se întâmplă atunci când suntem şocaţi de durere. Există momente în care suntem luaţi prin surprindere de ceea ce viaţa ne aruncă în cale. Primim un diagnostic înfricoşător, situaţia financiară ni se schimbă sau o relaţie se destramă brusc. Cum putem găsi învăţătura în momentele noastre de maximă durere? Cum ne putem convinge să căutăm lecţiile pe care viaţa ni le pune la dispoziţie atunci când inimile, trupurile şi speranţele noastre par iremediabil frânte?

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 29

ÎN MOMENTELE IMPOSIBILE

A sosit timpul să îţi povestesc cel mai imposibil moment al meu. Aveam aproape 60 de ani când am primit cel mai mare test al celui de-al cincilea secret al meu pe care l-am experimentat până acum.

Cândva, pe când aveam aproape 80 de ani, o persoană pe care am întâlnit-o în timp ce călătoream mi-a spus că, din moment ce eram atât de fericită, probabil că „mi-a fost uşor în viaţă". Am râs şi i-am răspuns:

— Draga mea, dacă ai şti prin câteva am trecut!

Tocmai se terminase cel mai greu deceniu din viaţa mea. Nu numai asta, dar suferinţa mea fusese cunoscută de toţi. Se părea că toată lumea din comunitatea mea ştia toate detaliile despre ceea ce se întâmplase, anume că Bill mă părăsise şi renunţase şi la parteneriatul nostru pentru a-şi continua viaţa alături de o asistentă de la clinica noastră.

Ceea ce nu ştia toată lumea era că nu era prima dată când el se gândise să pună capăt căsniciei noastre, pentru că eu nu spusesem aproape nimănui. Mai avusese o aventură cu o asistentă în Ohio. Deşi nu îmi mărturisise niciodată şi chiar dacă avusesem suspiciunile mele, îl crezusem pe cuvânt. Tot ce ştiam în mod cert era că

mă anunţase brusc că de şase luni avea în servietă actele de divorţ şi că voia să le semnez cât mai repede. La acea vreme, aveam patru copii sub zece ani, iar divorţul era ceva mult mai puţin obişnuit. Am fost şocată, pentru că nu făcusem nimic rău. Îmi petrecusem anii lungi în care el fusese în serviciul militar crescând singură copiii şi administrând clinica noastră, în timp ce el era staţionat în afara statului. Îmi fusese deosebit de greu, deoarece asistenta noastră avea o mamă bolnavă, de asemenea în afara statului, motiv pentru care o vizita adesea – o poveste pe care am început brusc să o pun la îndoială. I-am explicat lui Bill lucrurile aşa cum le vedeam eu: că ne angajaserăm unul faţă de celălalt în acea zi, la altar. Respectaserăm acest angajament timp de 12 ani; ne făcuserăm o viaţă împreună, aveam copiii împreună şi voiam să rămânem împreună. Orice era în neregulă, am fi putut rezolva.

Am călătorit amândoi până în Kansas pentru o săptămână de consiliere matrimonială intensivă, iar eu am încercat, aşa cum m-a sfătuit terapeutul, să fiu mai „docilă" sau un alt cuvânt pe care nu l-am înţeles. Am priceput că eram prea încăpăţânată pentru Bill. Ambiţia mea părea dominatoare. Modul în care eu şi Bill interacţionaserăm întotdeauna – împărtăşind idei, purtând lungi discuţii filozofice, lucrând unul alături de celălalt ca parteneri de afaceri, dar şi ca soţi – era nesănătos, deoarece nu era modul în care soţii şi mai ales soţiile ar trebui să se comporte unul cu celălalt. Erau anii 1950, iar eu interiorizasem o mulţime de idei despre femei şi despre supunere. Când mă căsătorisem cu Bill, crezusem că el este un alt gen de bărbat, care îşi doreşte un alt gen de soţie, dar se pare că mă înşelasem în privinţa asta. A fost o revelaţie dezamăgitoare şi bulversantă, dar am luat-o în serios. M-am retras puţin şi l-am lăsat pe el singur să conducă destinele familiei.

Scanned with OKEN Scanner

La scurt timp după aceea, Bill ne-a dus în Arizona, perioadă care a coincis cu începuturile interesului nostru pentru modalităţile alternative de vindecare. *Aha!* m-am gândit eu. *Deci chiar vrea un partener, nu doar o soţie!* Relaţia noastră de lucru a devenit mai puternică, la fel şi prietenia noastră. Amândouă au crescut enorm în deceniile care au urmat. Împreună, am desfăşurat, unele după altele, ateliere, conferinţe şi simpozioane, fotocopiind buletine informative pentru a le trimite în întreaga lume şi ştampilând manual fiecare plic. Clinica pe care o conduceam era renumită şi de succes, şi aveam mulţi prieteni în comunitate care priveau căsnicia noastră ca pe un exemplu a ceea ce era posibil atunci când două minţi mari se unesc. Discuţiile noastre se prelungeau până târziu în noapte şi, în cadrul acestora, ne împingeam reciproc către noi înţelegeri şi noi posibilităţi. Am făcut o echipă grozavă şi când a fost vorba de creşterea copiilor şi am adus cu bucurie pe lume încă doi în Arizona. Mi se părea că sfaturile terapeutului de cuplu ne împinseseră spre următorul pas în minunata noastră viaţă împreună. Atât timp cât îl lăsam pe soţul meu să câştige majoritatea discuţiilor în contradictoriu şi să preia rolul principal în viaţa noastră publică, firea mea turbulentă şi curioasă era binevenită. Copiii noştri au crescut şi s-au căsătorit, iar noi am devenit bunici. Viaţa a mers mai departe.

Apoi, într-o zi, la 35 de ani după cererea iniţială de divorţ, Bill a început să insiste ca o asistentă de la clinica noastră aglomerată să devină administrator. Asta m-ar fi obligat să renunţ la rolul meu de conducere. Ideea părea ciudată – deşi era o asistentă bună, nu era un lider înnăscut; de fapt, aproape nimeni nu o plăcea. Singurul care părea să o placă era Bill. Mergeau împreună în deplasări profesionale şi uneori lucrau până târziu la cabinet. L-am întrebat de mai multe ori despre prietenia

Scanned with OKEN Scanner

lui cu ea, care evoluase mult de-a lungul anilor în care lucrase cu noi, dar a râs întotdeauna de temerile mele.

M-am împotrivit schimbării administrative propuse de el şi i-am sugerat să meargă în Oak Creek Canyon, locul nostru preferat pentru introspecţie, spre a se gândi dacă aleasa – pe plan profesional – va fi ea sau eu.

Tot weekendul acela m-am rugat ca bunul Bill McGarey pe care îl cunoşteam să îşi vină în fire. Gladys, părticica aceea din mine care încă mai voia să lupte, şi dr. Gladys, consilierul înţelept care o punea la punct, au purtat nenumărate conversaţii. Gladys se temea, dar dr. Gladys era sigură că va trece peste orice s-ar fi întâmplat în continuare.

Însă ce s-a întâmplat în continuare a fost cel mai rău lucru posibil – sau cel puţin aşa părea la momentul respectiv. Bill a venit acasă şi mi-a înmânat brusc o scrisoare, pe care o trimisese deja tuturor celor şase copii adulţi ai noştri, precum şi consiliului de administraţie al clinicii noastre. În scrisoare explica faptul că sufletul său avea nevoie să fie singur şi că, prin urmare, eu şi el divorţăm. Era prima dată când auzeam despre asta, dar la acel moment deja toţi ceilalţi ştiau. Bill mi-a spus că asta trebuia să facă, era o parte integrantă din calea sufletului său. Calea sufletului meu nu a fost luată în considerare, presupun. Fuseserăm căsătoriţi timp de 46 de ani.

În acea noapte a dormit în camera de oaspeţi şi, la scurt timp după aceea, s-a mutat din casa noastră.

Când a plecat, a luat cu el aproape tot ce avea, probabil încercând să demonstreze că nu se va mai întoarce. Unul dintre puţinele lucruri pe care le-a lăsat în urmă a fost vechea lui pereche de papuci. În timp ce mă plimbam prin casă în zilele de după plecarea lui, gemând şi plângând, încercând să-mi menţin corpul în mişcare pentru a nu mă bloca de frică, mă uitam mereu

Scanned with OKEN Scanner

la acei papuci. Simţeam că îmi fac cu ochiul. În cele din urmă, dr. Gladys a intervenit:

— Ştii, Gladee, mama spunea întotdeauna că pentru a înţelege o persoană trebuie să mergi în pantofii ei. Pune-ţi pantofii lui Bill. Încearcă să înţelegi.

A fost nevoie de toată forţa vitală pe care o aveam pentru a-i urma sfatul.

Am umblat în papucii aceia toată ziua şi până târziu în noapte, plimbându-mă prin casă, rătăcind fără ţintă prin curte. Şi acolo am ajuns până la urmă să urlu.

La câteva luni după aceea, Bill mi-a trimis o altă scrisoare. A venit prin poştă. Era o invitaţie la nunta lui cu aceeaşi asistentă devenită acum administrator şi instalată la conducerea clinicii care fusese cândva a noastră, clinica pe care fusesem forţată să o părăsesc pentru ca ei să o poată conduce împreună. S-a dovedit că sufletul lui nu avusese nevoie să fie singur prea mult timp.

În ciuda suspiciunilor mele, fusesem întotdeauna dispusă să cred povestea lui cum că erau doar buni prieteni. Şi oricum simţeam că avuseserăm o căsnicie puternică, una în care fuseserăm cu adevărat parteneri în toate. Alegerea lui de a pleca o distrusese, iar trimiterea acelei invitaţii făcea clar motivul alegerii sale. Deceniile în care fuseserăm căsătoriţi mi s-au părut o farsă. Nu mă simţisem niciodată atât de rănită sau de umilită.

Dintre toate locurile posibile, a trimis invitaţia la noua mea clinică. Am strâns din dinţi şi am trecut peste acea zi. Dar pe drumul lung spre casă, cu mâinile încleştate pe volan în timp ce coboram pe autostradă, am început să urlu. Nu era bocetul agonizant care îmi fusese smuls în curte; era ceva şi mai profund, care a început ca un geamăt, s-a transformat într-un mârâit şi a devenit un răget. Era furie, pură şi simplă – aceeaşi

Scanned with OKEN Scanner

furie pe care o pusesem cândva în croşeul de dreapta pe terenul de joacă, aceeaşi furie care îmi ceruse să lupt pentru a supravieţui. Am urlat la Dumnezeu, am urlat la Bill, am urlat la univers, am urlat la viaţa însăşi. Am urlat aproape zece minute fără întrerupere. Simţeam că nu mă pot opri. Îmi dădeam seama că nu vreau să o fac.

Şi apoi, la fel de brusc cum am început să ţip, m-am oprit.

În acel moment, mi-am dat seama că un lucru necunoscut venea după mine. Dr. Gladys a apărut şi a preluat controlul. Până atunci, în ceea ce mă privea, viitorul meu era să fiu căsătorită cu Bill, dar acum mi se deschidea în faţa ochilor un viitor pe care nu mi-l imaginasem niciodată. Şi în acel viitor era ceva demn de recunoştinţa mea. Mi se oferea o oportunitate. Experienţa aceea avea să mă înveţe ceva – deşi încă nu aveam habar ce era acel „ceva".

Mi-am amintit de mama, delicată şi puternică precum mătasea. Mi-am amintit cum îmi spuneau celelalte fete în facultate: „Fund fericit", un eufemism pentru un joc de cuvinte mai puţin politicos pe marginea numelui meu, „Glad-ass". Nu puteam să-l fac pe Bill să-şi schimbe decizia, dar puteam să schimb felul în care reacţionam la ea şi să mă bucur oricum. „Există ceva pentru care să fii recunoscătoare, chiar şi în tot ceea ce ţi se întâmplă", m-a sfătuit dr. Gladys, iar Gladys a tras de volan şi a readus maşina înapoi pe autostradă. Câteva zile mai târziu, am depus o cerere pentru o nouă plăcuţă de înmatriculare, una care a rămas pe partea din spate a maşinii mele pentru mulţi ani din acel moment. Pe ea scria: „BE GLAD" (FII BUCUROASĂ).

Am străbătut Phoenixul cu maşina, recunoscătoare în ciuda faptului că toată lumea ştia că mariajul meu se încheiase. Mi-am parcat maşina în parcarea clinicii nou-nouţe pe care o deschisesem împreună cu fiica

Scanned with OKEN Scanner

mea, Helene, pentru care reuşiserăm să obţinem un împrumut, deşi trecusem de vârsta de pensionare. Am ascultat acea parte din mine care ştia ce să facă, am găsit învăţăturile şi am descoperit că viaţa merge mai departe.

Indiferent cât de zdrobiţi am fi, indiferent cât de mult am simţi că nu ştim cum să gestionăm ce ni se întâmplă, există o parte din noi care ştie exact ce să facă. Întotdeauna există o voce, chiar şi abia şoptită, care ne poate ghida în gestionarea situaţiilor pe care viaţa însăşi ni le scoate în cale. Eu numesc sinele meu mai înţelept dr. Gladys. Tu poţi să îl numeşti pe al tău cum vrei, dar te asigur că ai unul. Fiecare dintre noi are înţelepciunea necesară pentru a trece peste momentele imposibile. Trebuie doar să credem asta.

Atunci când ne confruntăm cu cele mai grele provocări din viaţă, o întâmplare precum cea trăită de mine în maşină, în care alegem să căutăm înţelepciunea şi învăţăturile, indiferent cât de mult ne doare, este cel care ne reaprinde din nou forţa vitală. Simţim când se întâmplă asta. Este ca o ridicare, ca un salt – un sentiment brusc de libertate în mişcarea noastră. Ne simţim extrem de puternici pentru că aşa şi este.

Şi apoi viaţa continuă, la fel ca mai înainte de momentul nostru imposibil. Apar alte greutăţi, iar noi continuăm să tremurăm în hotărârea noastră de a alege lumina. Vindecarea nu are loc dintr-odată, în momentul alegerii, ci este un proces continuu. Dar, pe măsură ce mergem mai departe, se întâmplă ceva magic: începem să extragem din ce în ce mai mult din durerea trecutului. Ne dăm seama că putem continua să extragem lecţii din vechile noastre răni, lecţii care pot influenţa modul în care abordăm ceea ce urmează să ni se întâmple.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 30

LECȚIE DUPĂ LECȚIE

A privi viaţa ca pe un dascăl înseamnă că, atât timp cât suntem în viaţă, există mai multe lecţii de învăţat. Nu e nicio grabă; lecţiile vin la timpul lor.

La scurtă vreme după plecarea lui Bill, nora mea, Bobbie, care este pastor, mi-a spus:

— Asta e o parte din tapiseria vieţii tale. Dacă te uiţi prea de aproape la ea, vei vedea doar firele şi nodurile individuale – asta e partea din spate a tapiseriei. Dar pe măsură ce te îndepărtezi, vei începe să vezi imaginea de ansamblu.

Avea dreptate.

Mi-au trebuit mulţi ani pentru a extrage pe deplin lecţiile din divorţul meu. Deşi atitudinea mea faţă de găsirea învăţăturilor s-a schimbat într-o clipă, de fapt nu le-am primit pe toate în maşină, în acea zi – nici pe departe.

În anii care au urmat, am ajuns să înţeleg că dorinţa lui Bill de a fi cu altcineva reprezenta un motiv suficient pentru ca noi să nu fim împreună, chiar dacă eu doream să rămân căsătorită cu el. Am înţeles că anii în care m-am dat laoparte pentru a fi soţia modestă de care credeam că are nevoie ajutaseră la început. De fapt, este posibil ca acesta să fi fost o parte din motivul principal al primului

„cutremur" din căsnicia noastră: mă determinase să fac un pas înapoi – ceea ce îi permisese lui să ne conducă pe amândoi spre următorul pas în viaţa şi cariera noastră. Dacă el nu ar fi fost dominant, aş fi fost eu dispusă să accept toţi oamenii şi ideile pe care le-a adus în casa noastră? Dacă nu ar fi insistat să ne mutăm în vest, aş fi fost de acord să plec?

Dar cu timpul, faptul că pusesem nevoile mele pe locul al doilea după ale lui avusese un impact asupra misiunii sufletului meu. Acest lucru, împreună cu vechile convingeri pe care încă le mai păstram cu privire la faptul că nu sunt inteligentă, mă făcuse să-l las pe el la conducere mai mult decât a fost util. Îl lăsasem să scrie buletinele informative, îi cerusem să-mi rescrie discursurile, şi fusesem „şi Gladys" în „medicii Bill şi Gladys McGarey".

Sufletul meu a avut extrem de multe de învăţat din a fi dr. Gladys pe cont propriu. Şi deşi atunci am resimţit divorţul ca pe sfârşitul vieţii mele, iată-mă aici, 34 de ani minunaţi mai târziu, spunându-ţi că nu a fost aşa. De fapt, viaţa mea a devenit mult mai bună de atunci. Am început să scriu cărţi, să conduc prin forţe proprii şi am devenit cea care trebuia să fiu dintotdeauna. Am condus noua clinică împreună cu fiica mea, Helene, încă un sfert de secol.

În acest timp, m-am confruntat cu numeroase alte greutăţi. De departe cea mai tulburătoare a fost moartea strălucitoarei şi tenacei noastre fiice, Analea, draga mea Annie Lou, care a fost răpusă de cancer la doar 50 de ani. De asemenea, toţi cei patru fraţi ai mei au murit când le-a venit vremea. Pierderea semenilor noştri este una dintre cele mai mari tragedii pe care le trăim. Moartea în sine este o provocare, indiferent că este vorba de pierderea zguduitoare a unei persoane foarte apropiate nouă, de moartea unui animal de companie sau chiar de mica tristeţe pe care o simţim atunci când găsim o pasăre moartă

Scanned with OKEN Scanner

sub fereastra camerei noastre. Dar trebuie să învățăm să acordăm morții altora spațiu în viața noastră, găsind în același timp recunoștință, pentru că toți ne vom găsi sfârșitul, mai devreme sau mai târziu. Moartea face parte din viața de zi cu zi; este prezentă indiferent de suișurile și coborâșurile vieții. Trebuie să experimentăm durerea morții, altfel ne vom izola de viață. Trebuie să ne lăsăm copiii să o experimenteze, trebuie să ne îndreptăm spre ea toată viața, altfel ne vom izola de realitatea faptului de a fi în viață.

Divorțul meu a fost un fel de moarte, iar lecțiile pe care le-am dobândit din el m-au ghidat prin perioadele de durere care au urmat. „BE GLAD" a rămas cu mine – nu doar pe plăcuța mea de înmatriculare, ci și ca filozofie de viață. Acel moment din mașină nu a schimbat totul, dar a fost cu siguranță începutul unei transformări majore. A luat aceeași lecție pe care o învățasem în copilărie și a aprofundat-o, arătându-mi tot ceea ce este posibil atunci când alegem să nu luptăm.

Cu toate acestea, am avut nevoie de un întreg deceniu să trec complet peste furie și trădare. În cele din urmă, mi-am dat seama că îmi iubeam soțul – de fapt, încă îl iubesc. Încă îl iubesc pe acel Bill McGarey cu care m-am căsătorit. A fost partenerul și prietenul meu. Sufletul lui și sufletul meu au fost menite să meargă împreună, iar noi am dus acea călătorie la bun sfârșit.

Pe măsură ce am procesat mai departe întâmplarea, am început să primesc noi lecții. Ani întregi, m-am identificat drept soția lui Bill. În primii ani de după plecarea lui, încă mă mai identificam astfel – eram prima soție a lui Bill, soția divorțată a lui Bill, cea pe care el o părăsise. A fost nevoie de ceva timp să mă obișnuiesc cu această nouă identitate. Odată ce am făcut-o, am putut îmbrățișa rolul care mi-a fost întotdeauna disponibil: prietena lui Bill. Asta consider că suntem și astăzi, chiar dacă

Scanned with OKEN Scanner

el a murit cu ani în urmă: prieteni. Suntem doi oameni ale căror vieţi s-au întrepătruns şi care, fără îndoială, se vor reîntâlni într-o altă formă în vieţile viitoare. Am învăţat atât de multe împreună – şi cu siguranţă nu am terminat de învăţat încă.

De multe ori în viaţă, identificările desuete sunt cele care ne provoacă durere. A privi viaţa ca pe un dascăl este important şi aici, pentru că ne încadrează pe fiecare dintre noi ca elev. Este poate una dintre cele mai importante identificări ale noastre în viaţă. Putem fi fiică sau fiu, tată sau mamă, frate sau prieten; putem fi religioşi, spirituali sau atei; putem proveni dintr-o ţară sau alta sau putem avea o identitate politică importantă pentru noi. Totuşi a ne percepe pe noi înşine ca ucenici ai vieţii este cea mai importantă dintre toate. Ea oferă un context atât luptelor noastre, cât şi bucuriilor noastre.

De fapt, permite cel puţin unora dintre luptele noastre să ne devină bucurii.

Am reînvăţat această lecţie de la Janet şi Laura, cele două paciente cu lupus pe care le-ai cunoscut în capitolul 28. S-a dovedit că ele aveau moduri foarte diferite de a se identifica cu boala lor. Într-o zi, am avut o şedinţă de tratament cu Janet la doar câteva ore după una dificilă cu Laura, ale cărei simptome rămăseseră neschimbate. Gândindu-mă la Laura şi asistând la succesul lui Janet, am întrebat-o pe aceasta dacă se identifica în vreun fel cu durerea ei.

— Oh, nu, nici vorbă, a răspuns ea. Am dureri şi am lupus, dar durerea şi lupusul nu sunt eu.

A descris modul în care se confrunta cu crizele de lupus punându-şi „prietenul" să stea pe un scaun din celălalt colţ al încăperii în care se afla. Era profesoară şi păstra întotdeauna un scaun gol în clasa în care preda. De fiecare dată când durerea creştea, se uita la scaun. „Stai acolo, durere, şi să nu îndrăzneşti să te ridici", îşi spunea

Scanned with OKEN Scanner

sieşi, „eu voi fi aici". Şi stăteau acolo – în aceeaşi încăpere, dar separat.

Abordarea particulară a lui Janet mi s-a părut atât de remarcabilă, încât, următoarea dată când am văzut-o pe Laura, am întrebat-o dacă se identifica şi ea cu durerea. Laura a răspuns rapid că era mândră că trăieşte cu lupus; depăşise multe dificultăţi.

— De fapt, a spus ea şi mi-a arătat pe fereastră, mi-am luat chiar şi o nouă plăcuţă de înmatriculare, la fel ca dumneavoastră, dr. Gladys. Vedeţi?

M-am uitat în parcarea clinicii şi i-am văzut maşina, aflată la doar câteva locuri distanţă de a mea. Pe plăcuţa de înmatriculare a Laurei scria „LUPUS".

Am stat acolo, uimită. Laura înţelesese complet greşit ideea cu plăcuţa mea de înmatriculare: eu mă identificasem cu ceea ce voiam să imit, în timp ce ea se identificase cu ceea ce se lupta să învingă. Nu voiam să sugerez că era de vină pentru durerea pe care o simţea din cauza lupusului. Totuşi am înţeles dintr-odată de ce suferinţa ei era atât de severă.

Cu multă blândeţe, am încercat să o ghidez spre separarea identităţii sale de simptomele pe care le avea. Am vrut să înţeleagă că, deşi *suferea* de lupus, era important pentru ea să nu se *transforme* în boala ca atare, ci să se diferenţieze de aceasta. Mi-aş dori să pot spune că starea ei s-a îmbunătăţit ca urmare a acelei şedinţe, dar, de fapt, nu a fost aşa. Cât timp a fost pacienta mea, a continuat să sufere foarte mult din cauza lupusului şi a continuat să se plimbe cu maşina care îi amintea de acest fapt.

Dacă te confrunţi cu ceva care ţi se pare imposibil de îndurat sau îţi vine să urli la univers, aşa cum am făcut eu după plecarea lui Bill, este important să recunoşti intensitatea greutăţii cu care te confrunţi. Mai întâi relaxează-te şi permite-ţi să îi simţi forţa. Apoi permite

Scanned with OKEN Scanner

intensității să te ajute să recunoști că momentul este puternic. Ți se oferă o oportunitate importantă și este un prilej bun să începi să îți pui câteva întrebări. *Ce am de învățat? Ce mă poate învăța această experiență? Cum altfel aș putea privi această situație?* Apoi, dacă poți, FII BUCUROS! Nu este nicio problemă dacă nu te poți simți încă recunoscător pentru situație; fii recunoscător pentru decizia de a încerca. Schițează un zâmbet și, dacă este posibil, străduiește-te să râzi din toată inima. Scutură-ți burta de râs. Folosește-ți vocea. Fă asta, chiar dacă nimic nu este amuzant și nu ai habar cum naiba se va rezolva totul. Reamintește-ți că acest lucru nu înseamnă că tu ești vinovat, ci că ești singurul care poate „să o scoată la capăt".

De asemenea, poate fi util să te întrebi, așa cum a făcut Janet: *Ce altceva mai este în încăpere?* Privește în jurul tău – sunt doar durerea ta, furia ta, suferința ta sau este și altceva acolo? Există un scaun pe care să se așeze dificultatea prin care treci? Există și alte obiecte de mobilier sau există și alte sentimente, cum ar fi bucuria, curiozitatea sau mirarea? Ce altceva se află în cameră cu tine – și unde ești tu în toate acestea? Ești doar acest lucru teribil care ți s-a întâmplat sau ești cumva ceva mai mult?

Activarea unei astfel de schimbări de perspectivă necesită exercițiu. Prima dată este ciudat și poate părea chiar forțat. Dar cu cât repeți exercițiul mai des, cu atât mai repede el se va transforma într-un automatism. În cele din urmă, acest concept simplu are puterea de a-ți schimba viața, oferindu-ți o experiență de viață mult mai plăcută și mai utilă.

Atunci când înțelegem că totul este o alegere și că fiecare moment este o oportunitate de a învăța, nu ne mai abținem. Înțelegem că viața este menită să fie trăită, prin momente bune și rele, până în ultima ei clipă.

Scanned with OKEN Scanner

Exercițiu practic: Descoperă învățătura cea bună

Acest exercițiu nu este întotdeauna ușor. Este mai degrabă o practică: ceva la care lucrăm din nou și din nou, în speranța că într-o zi vom reuși. Fii blând și bun cu tine însuți, întotdeauna.

1. Pentru a ne ușura drumul, vom începe cu o amintire mai confortabilă. Gândește-te la un eveniment care te-a învățat multe în viața ta. Ar putea fi o lecție ușoară sau una moderată, dar nu alege aici o lecție dură; alege ceva care nu activează o reacție emoțională puternică.

2. Apoi lasă-ți mintea să parcurgă lecțiile pe care le-ai învățat din acel eveniment și lucrurile pozitive care au rezultat din el. Simte cu adevărat pozitivitatea acestuia; lasă-l să se reverse peste tine asemenea luminii soarelui. Îți aduni forța pentru următoarea parte a exercițiului, așa că, mai întâi, lasă-te inundat de o atitudine pozitivă.

3. Când ești pregătit, permite-i minții tale să se îndrepte către o situație dificilă din viața ta de acum. Poate fi ceva legat de sănătatea trupească, emoții, relații, finanțe, de oamenii din jurul tău sau orice altceva. Alege ceva greu – ceva care ți se pare nedrept sau nemeritat.

4. Apoi, începe să abordezi această situație dificilă din toate unghiurile. Pune-ți întrebări precum: *Ce ar putea însemna acest lucru pentru sufletul meu la o scară mai mare? Ce aș putea învăța de aici? Ce înțelepciune aș putea obține din această experiență extrem de dificilă? Cum mi-ar putea schimba relația cu trecutul, cu viitorul sau cu viața mea din prezent? Ce altceva din care să învăț ar putea fi aici?* Imaginează-te peste câțiva ani privind înapoi la această provocare – ce ai fi putut învăța din ea și cum te-ar fi putut ajuta să te dezvolți și să te transformi, astfel încât să duci o viață mai bogată.

Scanned with OKEN Scanner

Deși uneori este greu să depășești durerea sau suferința, încearcă totuși să o faci, deoarece durerea poate aduce daruri nebănuite.

5. Apoi cere un vis care să te ajute, arătându-ți ceea ce nu vezi. Adormi, lasă subconștientul să îți dezvăluie procesul și treci la pasul 6, după ce visul a sosit. Notează visul imediat ce te trezești, astfel încât să nu pierzi niciun detaliu – chiar și pe cele care aparent nu au sens.

6. Gândește-te la ce ai scris despre visul tău. Cum l-ai putea interpreta? Cum ar putea personajele, locurile, frazele, acțiunile și/sau evenimentele diferite din vis să te ajute să înțelegi dificultatea cu care te confrunți?

7. Indiferent de răspunsurile pe care le găsești, trimite-le recunoștința ta. Asta nu înseamnă să fii recunoscător pentru ceea ce se întâmplă, ci să conștientizezi că însuși faptul că poți găsi aici chiar și o mică parte pozitivă constituie un miracol. Indiferent cât de nesemnificativ poate părea, fii recunoscător pentru orice lecție pe care o descoperi și fii recunoscător față de tine pentru că ai fost suficient de curajos să o cauți.

8. După ce ai terminat, împreunează-ți palmele, cu degetele drepte și unite și cele mari lipite de piept, în dreptul inimii. Această versiune a mâinilor rugătoare sau, așa cum o numesc unii, „mâinile *namaste*", reprezintă un simbol universal al recunoștinței. În limba hindusă, *namaste* înseamnă literalmente „mă înclin în fața ta". În acest exercițiu, ne înclinăm în fața vieții ca dascăl al nostru.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Secretul VI

Consumă-ți energia cu intensitate

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 31

ENERGIA CA INVESTIȚIE

Din acel moment din copilărie, în care am învăţat să renunţ la înfruntare, mi-am petrecut fiecare zi din viaţă direcţionându-mi energia către ceea ce mă face să mă simt bine şi să fiu fericită. Astfel, existenţa mea s-a transformat într-o viaţă lungă şi remarcabil de fericită – sau cel puţin suficient de fericită ca mulţi oameni să mă întrebe ce anume fac eu diferit de alţii. Răspunsul este greu de exprimat în cuvinte. Mi-a luat aproape 102 ani să îl explic.

Motivul pentru care îmi este greu să-l exprim în cuvinte ar fi, în esenţă, că răspunsul se referă la energie.

Viaţa însăşi este energie.

Am trăit mulţi ani, am tratat mulţi pacienţi şi am urcat pe multe scene încercând să explic acest lucru fără să par prea „excentrică". Adevărul este că energia nu este chiar atât de departe; este chiar aici. Prima lege a termodinamicii afirmă că energia nu este creată sau distrusă, ci doar îşi schimbă forma. Lumea aşa cum o cunoaştem este energie. Energia este peste tot în jurul nostru; este în noi. Aşa cum o ciupercă, o floare, o omidă sau un elefant sunt făcute din energie, aşa suntem şi noi. Forţa noastră vitală este aspectul direcţional al acestei

energii, este modul în care această energie se mişcă prin noi, de unde vine şi încotro se îndreaptă.

Prin urmare, a trăi bine este doar un joc în care învăţăm cum să ne direcţionăm energia spre viaţă. Presupune să ne îndreptăm atenţia iubitoare către fluxul care curge permanent prin noi, să găsim ritmul precis în care se mişcă această energie şi să ne cufundăm în ea. Atunci când facem acest lucru, viaţa prinde viaţă. Devine o interacţiune plină de bucurie. Ne găsim fericirea zi de zi, clipă de clipă, în fluxul iubirii. Eu sunt dovada vie a acestui fapt.

Pentru a face asta, trebuie să regândim tot ceea ce am fost învăţaţi despre ce anume reprezintă viaţa. Viaţa este ceea ce tinde spre mai multă viaţă. Prin urmare, suntem chemaţi să îmbrăţişăm ritmul sălbatic din sufletele noastre şi să căutăm în fiecare moment motivul pentru care ne aflăm aici, să găsim ceea ce ne stimulează din nou şi din nou – şi să ne oferim forţa vitală pentru asta.

Pe parcursul cărţii de faţă, este posibil să fi observat că mă refer la forţa vitală, energie şi iubire folosind alternativ aceşti trei termeni. Asta deoarece, pentru mine, ei reprezintă în general acelaşi lucru. Primul meu secret te-a învăţat să găseşti forţa vitală din interiorul tău; cel de-al doilea ţi-a arătat de ce este atât de important să afli unde curge acea energie vitală. Al treilea secret a explicat faptul că forţa vitală este activată de iubire, pentru că, într-o anumită măsură, *este* iubire. Al patrulea te-a ajutat să vezi cum amplificăm iubirea şi forţa vitală prin intermediul comunităţii. Iar al cincilea secret te-a îndemnat să îţi aminteşti acest lucru chiar şi în cele mai dificile momente, pentru a putea trage din ele învăţăminte care să te ajute să mergi mai departe.

Cel de-al şaselea secret al meu şi ultimul este: *consumă-ţi energia cu intensitate*. Atunci când ne însuşim

Scanned with OKEN Scanner

pe deplin primele cinci secrete, suntem capabili să ne investim conştient forţa vitală în acel ceva anume care ne-o dă înapoi, accesând un flux continuu de pozitivitate şi lumină. Pe scurt, **atunci când ne aliniem energia cu viaţa, creăm o relaţie bazată pe a da şi a primi, o relaţie de împărtăşire cu sursa.** Nu mai trebuie să încercăm să ne creăm propria energie – ceea ce ar însemna oricum o bătălie pierdută –, deoarece energia nu se creează şi nu se distruge. În schimb, investim energia pe care o avem în viaţă. Apoi, când rămânem fără energia de care avem nevoie, pur şi simplu o împrumutăm din nou.

Am păstrat acest secret pentru final din simplul motiv că este cel mai dificil de explicat. Nu este ceva ce înţelegem, cât mai curând ceva ce *simţim*. Presupune să apelăm la cea mai profundă cunoaştere a noastră, o cunoaştere care ocoleşte mintea raţională şi merge direct în trupurile şi sufletele noastre. Am numit cu prudenţă acest secret „Consumă-ţi energia cu intensitate" în loc de „Consumă-ţi energia cu înţelepciune", deoarece, deşi înţelepciunea este un lucru frumos de urmat, mult prea mulţi oameni asociază acest vechi dicton cu un tip de înţelepciune prea cognitivă. Or, secretul meu nu se referă la acest tip de înţelepciune, ci la înţelepciunea intensităţii cu care trăim, înţelepciunea corpurilor noastre, înţelepciunea ciclurilor universului. Concentrându-ne şi orientându-ne către ceea ce ne creşte energia, ne îndepărtăm în mod natural de lucrurile care ne-o secătuiesc, fără să le acordăm prea multă atenţie.

Trăim într-o epocă în care individualismul nostru este celebrat. Cultura modernă promovează vanitatea şi independenţa. Ne putem întreba: *Cine sunt eu pentru a fi conectat la ceva mai măreţ şi mai important decât mine? Oare asta înseamnă că nu sunt măreţ sau că nu sunt important?* Acest mod de gândire ne încurajează să

Scanned with OKEN Scanner

ne acumulăm resursele. Ni se spune să conservăm ceea ce avem, să împărţim totul cu grijă, astfel încât să fim siguri că vom avea suficient.

Totuşi, privind astfel lumea, generăm o constrângere şi o reţinere care se opun fluxului vieţii înseşi. Te asigur că, dacă citeşti aceste rânduri chiar acum, inima îţi bate, sângele îţi curge, aerul continuă să intre şi să iasă din plămânii tăi, iar asta înseamnă că încă mai ai energie de consumat. Atunci când ne blocăm în frică şi nu mai folosim energia pe care o avem, blocăm nu numai forţa vitală care iese din noi şi ajunge în lume, ci şi pe cea care e menită să se întoarcă la noi.

Teama noastră de a nu avea destul datează de generaţii. Studii recente privind epigenetica sau modul în care genele se „deschid" sau se „închid" ca răspuns la experienţa trăită şi sunt apoi transmise în această stare ne arată că încă răspundem provocărilor cu care s-au confruntat strămoşii noştri, chiar dacă ei au avut parte de alte provocări decât cele din ziua de azi.[19]

Mulţi dintre strămoşii noştri chiar nu aveau destul. Este posibil ca părinţii şi bunicii noştri să ne fi transmis anxietatea lor în copilărie. Frica lor a devenit astfel frica noastră.

Această frică stă la baza întrebării pe care mi-o adresează mulţi pacienţi, care vor să ştie cum am reuşit să trăiesc atât de mult, deoarece ei sunt îngrijoraţi că nu mai au timp la dispoziţie. Este aceeaşi îngrijorare pe care mulţi oameni o au cu privire la mâncare, atenţie şi bani: *Ce se întâmplă dacă nu avem destul?* Dar a trăi cu această teamă nu face decât să îi dea mai multă forţă.

Dacă vrem cu adevărat să ne folosim forţa vitală, obiectivul nostru trebuie să fie acela de a pune din nou lucrurile la locul lor. Trebuie să ne întrebăm: *Din ce am destul? De ce mă pot lipsi? Ce pot da pentru a primi?* Aceste întrebări pot părea contraintuitive. Poate părea

Scanned with OKEN Scanner

chiar epuizant să încerci să răspunzi la ele. Dar atunci când ne privim energia ca pe o investiţie, ceva nou devine posibil. În loc să vedem un cont gol şi să ne întrebăm ce s-a întâmplat, ne putem întreba: *Ei bine, ce am pus în contul meu în ultima vreme?*

Mulţi dintre noi am auzit ideea potrivit căreia atunci când dăruim iubire, primim mai multă iubire în schimb. Unii dintre noi chiar le-am spus-o copiilor sau nepoţilor noştri când erau mici. Cu toate acestea, la fel ca majoritatea lucrurilor care sunt concepute pentru copii, este uşor să uităm că acelaşi principiu se aplică şi în cazul nostru, adulţi fiind. Şi pentru că forţa vitală, iubirea şi energia sunt practic interschimbabile, această idee funcţionează pentru toate trei.

Mai precis spus, funcţionează atunci când începem să înţelegem *unde* şi *cum* să ne consumăm energia.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 32

CÂT VALOREAZĂ ENERGIA TA?

Pentru a trece peste teama că vom rămâne fără energie, ne este de folos să privim spre locul în care iubirea noastră curge liber, fără teamă.

Asta înseamnă că trebuie să privim spre lucrurile pe care le iubim cel mai mult pe lume – lucruri care ne fac să ne simţim bine şi ne ajută să creştem spiritual. Apoi putem lăsa acea iubire să ne arate energia de care dispunem.

Cu doar câteva luni în urmă, mi s-a oferit accesul la o arhivă de scrisori ale mamei mele către liderii bisericii, din perioada în care părinţii mei trăiau în India. Scrisorile cuprindeau aproape 50 de ani de rapoarte lunare, în care părinţii mei explicau pe cine au tratat şi de ce, detaliau exact cum anume au fost cheltuiţi banii şi cereau respectuos mai multe fonduri. În 1916, după ce au insistat câţiva ani, părinţii mei au reuşit să deschidă un spital de femei în actuala provincie indiană Uttarakhand. A fost primul spital de acest fel din zonă; până atunci, femeile puteau primi îngrijiri medicale doar în taberele de campanie, deoarece în spitalele locale nu le era permis accesul. Părinţii mei au condus spitalul timp de aproape patru ani înainte de a primi o scrisoare din

partea misiunii, în care li se spunea că, din moment ce economia suferea, nu erau suficienţi bani pentru a face tot ceea ce era necesar. Trebuiau să aleagă: fie îşi încetau munca de teren, fie închideau spitalul de femei.

Următoarea parte este o poveste pe care mi-o amintesc din copilărie. Mama mi-a spus odată că ea şi tata au plecat în munţi o lună întreagă, spre vârfurile înzăpezite, doar cu un catâr care le căra proviziile şi un băieţandru care să aibă grijă de catâr, şi ne-au lăsat pe noi, copiii, cu bona noastră, Ayah, şi cu un alt misionar. Când mi-a spus povestea, am presupus că fusesem şi eu lăsată în urmă împreună cu fraţii mei. Dar, pe baza datelor din acele scrisori, îmi dau seama acum că excursia a avut loc când mama era însărcinată cu mine.

Părinţii mei probabil că ştiau la acel moment că mama era însărcinată – la urma urmei, erau medici, iar ea purtase în pântecul său trei alte sarcini. De asemenea, cunoşteau cu siguranţă pericolele care pândeau pe munţii Himalaya. Erau, fără îndoială, obosiţi; ea se simţea probabil rău, aşa cum li se întâmplă adesea femeilor la începutul sarcinii, şi existau o mulţime de lucruri de care să se teamă, ce priveau atât potenţiala pierdere a spitalului, cât şi intemperiile cu care urmau să se confrunte. Cu toate acestea, au plecat, luându-mă pe mine cu ei, retrăgându-se în linişte în natură pentru a lua una dintre cele mai grele decizii pe care au fost nevoiţi să le ia vreodată.

Părinţii mei iubeau aventura. Iubeau necunoscutul. Iubeau Himalaya. Aceasta a fost dragostea spre care şi-au îndreptat energia atunci când au luat decizia. Cu siguranţă că, pentru multe alte persoane, acela ar fi fost un moment nepotrivit pentru o călătorie în Himalaya – pentru majoritatea oamenilor din trecutul lor, *orice moment* ar fi fost un moment nepotrivit pentru o călătorie în Himalaya! Dar pentru părinţii mei aceasta

Scanned with OKEN Scanner

a fost cea mai bună modalitate de a găsi puterea de care aveau nevoie pentru a lua o decizie. La o lună după ce au plecat, s-au întors din munți cu decizia: aveau să-și continue munca de teren și să închidă spitalul.

Părinții mei au trăit vieți grozave, incredibile. Nu se opreau niciodată. Nu își conservau energia. Dimpotrivă, consumau tot ce aveau pentru ceea ce le plăcea – și nimic altceva.

Mamei îi păsa prea puțin de lucrurile care erau importante pentru celelalte femei din cultura ei; se îngrijea de aspectul ei fizic și era întotdeauna prezentabilă, dar ținea mult mai mult la panglica mașinii de scris decât la orice panglică de păr. A prețuit umorul până în ziua în care a murit. Chiar înainte de a pleca în Marea Călătorie, a suferit o căzătură urâtă. Am dus-o de urgență la spital și, în timp ce zăcea pe targă, zvârcolindu-se de durere, tot voia să facă o glumă și să ne ridice moralul. „Bătrâna iapă cenușie nu mai este ce a fost", a spus ea, zâmbindu-ne mie și tatei. A făcut asta pentru că a înțeles ceva important: atât timp cât mai avea energie, depindea de ea să continue să o consume pe ceea ce îi aducea bucurie. A meritat să ne vadă pe noi doi cum o priveam întinsă pe targă și râdeam.

Este important să ne consumăm energia pe ceea ce ne place. Acest fapt ne ajută să ne întoarcem spre viață și să primim energia care ne așteaptă. Dar asta nu înseamnă că trebuie să ne consumăm toată energia, tot timpul. Fiecare dintre noi trebuie să ne găsim ritmul potrivit și să ne adaptăm pe măsură ce acesta se schimbă și se modifică.

Fluxul vieții se bazează pe ritm. Pădurile au un ritm: ard până la pământ și cresc din nou. Corpurile au un ritm: se nasc, învață o serie de lecții și apoi fiecare dintre ele moare. Agricultura are un ritm: lucrăm pământul, plantăm semințe, îngrijim, recoltăm și lăsăm

Scanned with OKEN Scanner

pământul să se odihnească. Vechile scripturi fac adesea referire la natura spirituală a îmbrăţişării acestor ritmuri naturale, cum ar fi ideea celei de-a şaptea zile de odihnă, care este prezentă în Geneză. Nimeni nu-ţi poate decide ritmul în afară de tine. Asemenea mamei, care urca un munte însărcinată fiind, şi ca mine, care mă simt excelent la 102 ani, tu ai propriul tău ritm.

Odihna este o parte naturală a ritmului vieţii. Etapele în care corpul nostru creşte cel mai mult – copilăria şi adolescenţa – sunt cele în care avem cea mai mare nevoie de somn. Multe plante cresc cel mai mult noaptea.[20]

De asemenea, odihna este adesea o parte importantă a vindecării. Şi am sfătuit multe femei care urmează să nască să se odihnească şi să se relaxeze între contracţii. Acest lucru face contracţiile să fie mai eficiente şi le oferă femeilor energia de care au nevoie pentru a continua travaliul. Privind lucrurile din această perspectivă, este uşor de înţeles cum odihna ne dă energie vitală.

Acest fapt este valabil chiar şi atunci când odihna noastră se schimbă în timp, ceea ce se întâmplă în mod natural. Mulţi dintre noi dormim mai puţin pe măsură ce îmbătrânim. De multe ori ni se spune să numim acest lucru „probleme cu somnul", dar aş prefera să întreb oamenii dacă ei le consideră într-adevăr „probleme" înainte de a le eticheta ca atare. Unii oameni chiar se luptă cu insomnia şi există multe soluţii pe care medicina modernă le oferă pentru a face faţă acestei probleme specifice. Alţii însă doar îşi urmează ritmurile naturale, iar în acest caz, reducerea programului de somn nu este neapărat o problemă.

Personal, nu văd deloc faptul că dorm mai puţin ca pe o problemă! Deseori mă trezesc noaptea. În loc să mă las pradă anxietăţii că nu mai pot dormi, folosesc

Scanned with OKEN Scanner

timpul în mod productiv pentru a mă concentra pe ceea ce îmi aduce bucurie şi fericire. Lucrez cu mine însămi, mă gândesc la obiectivele şi planurile mele şi îmi permit să mă plimb pe aleea amintirilor, rememorând toţi oamenii şi momentele frumoase din trecutul meu. Nu este vorba despre ore de somn pierdute; dacă aş avea nevoie de somn, corpul meu ar dormi. În schimb, este un tip de odihnă care îmi întinereşte energia vitală şi mă ajută să-mi dedic cea mai bună energie zilei următoare.

Iar atunci când dorm, am vise spectaculoase. Au devenit mult mai frumoase şi mai intense pe măsură ce îmbătrânesc; călătoresc în lumi noi şi dobândesc noi cunoştinţe, chiar acolo, în patul meu. Şi atunci când dorm, sunt activă. Întregul meu corp vibrează de viaţă. Acesta este modul natural în care corpul meu vrea să se odihnească.

Odihna adevărată este o *acţiune*. Este menită să fie ceva ce noi *facem*, şi nu doar lipsa acţiunii. În timp ce ne odihnim, suntem făcuţi să avem gânduri bune, blânde şi regeneratoare despre corpul nostru. Suntem făcuţi să ne hrănim, să ne bucurăm de un ritm mai lent şi să fim pe deplin prezenţi la ceea ce se întâmplă.

Nu suferă comparaţie cu lenevia. Din punctul meu de vedere, a fi leneş înseamnă să ne reţinem forţa vitală faţă de colectiv; este atunci când ne abţinem, refuzând să oferim, refuzând să participăm. Iar asta ne stoarce de energie. Scopul odihnei este exact opusul. Atunci când ne odihnim, ne dedicăm în mod conştient energia celor mai importante lucruri pentru noi. Ne reamintim de orientarea către ceea ce este pozitiv şi bun, şi aceasta ne va ajuta să le oferim celorlalţi tot ce avem mai bun. Odihna adevărată ne onorează corpul şi misiunea supremă a sufletului nostru în timpul întrupării sale pe această planetă. Întinerirea noastră în acest fel ne permite să dăm vieţii „totul".

Scanned with OKEN Scanner

A da „totul" poate genera şi mai multă frică, pentru că mulţi dintre noi ne temem că nu vom avea destul. Cu toate acestea, tocmai în astfel de momente se pot întâmpla lucruri minunate. La fel cum îngerii apar atunci când avem cea mai mare nevoie de ei, uneori, în momentele în care simţim că suntem pe cale să rămânem complet fără ceva, acel ceva se întoarce la noi.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 33

FĂ LOC PENTRU MIRACOLE

La sfârşitul anilor 1930, mătuşa Belle s-a întors acasă din India făcând autostopul. A parcurs drumul prin Orientul Mijlociu, Asia şi Europa, ajungând în cele din urmă cu un vapor pe Coasta de Est a Statelor Unite. Cealaltă soră a tatălui meu, loiala şi buna mătuşă Mary, a condus până la New York pentru a o lua cu maşina; cred că se săturase de nebuniile lui Belle şi voia doar să o vadă odată acasă. În momentul în care mătuşa Belle a ajuns pe doc, cu un mic pachet de haine, după ce le oferise altor oameni pe celelalte, arăta atât de răvăşită şi de neîngrijită, încât mătuşa Mary abia a recunoscut-o.

Mătuşa Mary a dus-o pe mătuşa Belle acasă, a spălat-o şi i-a cumpărat haine pe măsura unei doamne de rangul ei. Dar pe tot parcursul acestei vizite, mătuşa Belle a refuzat să se conformeze – exact aşa cum făcuse întotdeauna. Biata mătuşă Mary, exasperată, era la capătul puterilor. Încerca să o ajute pe mătuşa Belle să strângă bani pentru orfelinatul ei, dar mătuşa Belle pur şi simplu nu reuşea să impresioneze membrii înaltei societăţi aşa cum sperase mătuşa Mary. Firește, putea să conducă rugăciunile de grup, să vorbească despre credinţa ei şi să explice munca importantă pe care

oamenii de la orfelinat o făceau pentru copiii aflaţi în grija lor, dar nu se comporta aşa cum prietenii mătuşii Mary erau obişnuiţi să vadă comportându-se o „doamnă cumsecade".

Într-o zi, mătuşa Belle a ieşit în oraş pentru câteva ore şi s-a întors acasă purtând o pereche de pantofi vechi ponosiţi peste ciorapii ei noi.

— Belle, ce ai făcut? Tocmai ţi-am cumpărat pantofi noi! Ce naiba s-a întâmplat? a întrebat mătuşa Mary, punându-şi mâinile în cap de uimire şi indignare.

Mătuşa Belle a râs.

— Oh, pantofii ăştia îmi vor fi suficienţi. Mi-am făcut o prietenă nouă şi avea nevoie de pantofii mei. Trăieşte pe stradă şi o duce greu. În plus, avem cam aceeaşi mărime la picior.

— Belle! I-ai dat la schimb pantofii tăi noi? Dar ăştia sunt plini de găuri. Nu ai cum să faci iarna în ei. Cum ai de gând să-ţi iei alţii noi?

Câteva minute mai târziu, mătuşa Mary a dus-o pe mătuşa Belle la magazin pentru a-i cumpăra o nouă pereche de pantofi, exact aşa cum bănuise mătuşa Belle.

În familia noastră, toată lumea a râs când s-a povestit această întâmplare – inclusiv mătuşa Mary. Este o parte integrantă a poveştilor noastre de familie. Am văzut-o ca pe un exemplu în plus al modului în care mătuşa Belle şi-a trăit viaţa: cu credinţa neclintită că tot ceea ce dăruia cu inima deschisă se va întoarce la ea. Acesta era unul dintre lucrurile care ne plăceau tuturor la mătuşa Belle: ne inspira să ne amintim magia care ne stă la dispoziţie atunci când înţelegem cum se împleteşte propria noastră energie cu cea a restului lumii. Câteodată trebuie să ne rezumăm la strictul necesar pentru a primi ceva în schimb – şi numai atunci când facem acest lucru, când dăm cu adevărat tot ce avem, viaţa începe

Scanned with OKEN Scanner

să ne trimită energie înapoi. De parcă marea „bancă" a universului ne întreabă: „Chiar ai nevoie de acest împrumut?" Atunci când răspundem afirmativ, dorința ne este îndeplinită.

Acest lucru nu ne scutește însă de propria noastră responsabilitate în orice domeniu al vieții. Mătușa Belle ar fi trăit foarte bine cu pantofii ei ponosiți, și a fost dispusă să o facă. Asta înseamnă să îți asumi un risc măsurat. Dar anumite riscuri sunt necesare pentru o viață bine trăită. Dacă nu suntem dispuși să ne riscăm energia, începem să o protejăm. Ne deconectăm de propria noastră intensitate. În cele din urmă, indiferent cât de atenți suntem, sfârșim prin a risca și a pierde totul din cauza fricii.

Așadar, cum putem ști ce riscuri merită să ne asumăm? Când merită să ne consumăm energia în speranța că este o investiție care ne va aduce mai mult în schimb?

Răspunsurile la aceste întrebări sunt adesea individuale, deoarece au de-a face cu țesătura precisă a sufletului fiecărei persoane. Nu știm niciodată ce tragedii sau miracole se vor abate asupra noastră. Cu toții avem parte de evenimente incredibile în viață – fiecare dintre acestea făcând parte din călătoria sufletului nostru. De aceea, te-am îndrumat de-a lungul acestei cărți să înțelegi cine ești și care este rostul tău pe acest pământ, astfel încât să poți accesa vindecătorul din tine și să-ți răspunzi singur la multe dintre întrebări.

În același timp, am un mic sfat legat de asta. Există anumite lucruri pe care nimeni nu ar trebui să-și consume vreodată energia, pentru că nu merită să o facă. Sper că până în acest punct am clarificat faptul că a deplânge trecutul, a te lăsa pradă autocompătimirii și a alimenta negativitatea sunt rareori atitudini utile – ci numai atunci când ne ajută să ne schimbăm prezentul

Scanned with OKEN Scanner

şi viitorul. Celelalte cinci secrete ale mele te pot ajuta să discerni, de asemenea, acest lucru.

Pe de altă parte, lucrurile care îţi dau energie merită întotdeauna energia ta. Fratelui meu Carl îi plăcea munca sa în domeniul sănătăţii globale. A continuat să ţină prelegeri până la 90 de ani, deşi se confrunta cu un cancer care i-a provocat multă suferinţă. Ultima prelegere a ţinut-o cu patru zile înainte de moartea sa, în 2010.

A înţelege unde se mişcă viaţa ta şi unde este blocată este esenţial pentru a şti unde să îţi consumi energia. Dacă ceva pare că stagnează, investeşte-ţi energia în ceea ce se mişcă. Nu-ţi irosi energia pe ceea ce este blocat.

Iubirea merită întotdeauna energia ta. Întotdeauna. Sprijină-te pe ceea ce iubeşti, pe cine iubeşti, pe cum iubeşti. Iubirea este un izvor nesecat de energie vitală şi este întotdeauna acolo pentru tine.

O comunitate bună merită, de asemenea, energia ta. Sora mea, Margaret, a fost destul de dezamăgită când a înţeles că îşi va petrece ultimii ani din viaţă într-o comunitate de pensionari. Dar apoi a decis să profite din plin. Şi-a făcut prieteni dragi, s-a alăturat formaţiei locale şi a cântat la tobe aşa cum o învăţase Ayah pe când era o copilă. Şi-a găsit fericirea în noile circumstanţe pentru că a întâmpinat cu bucurie comunitatea căreia i s-a alăturat, iar în cele din urmă, pe patul de moarte, a cântat şi a susţinut că Ayah era alături de ea.

Căutarea lecţiilor în orice lucru ne ghidează şi energia. În 80 de ani de practică medicală, am văzut că pacienţii care înţeleg cel mai bine acest lucru sunt şi cei care suferă cel mai puţin. Prietena şi pacienta mea Bobbie Woolf (a nu se confunda cu nora mea, pe care o cheamă tot Bobbie) reprezintă un exemplu în acest sens.

Scanned with OKEN Scanner

Cu decenii înainte să o cunosc, pe când era doar un copilaş, Bobbie a căzut într-o găleată cu smoală fierbinte şi a fost dusă de urgenţă la spital. Medicii de la camera de gardă au reuşit să-i salveze viaţa micuţei Bobbie, dar şi-a pierdut unul dintre rinichi şi mai mult de jumătate din celălalt. Şi-a petrecut cea mai mare parte a copilăriei într-un spital, conectată la un aparat de dializă, căci mai avea doar un sfert de rinichi funcţional. În cele din urmă, a putut petrece weekendurile acasă şi apoi zile întregi la şcoală, dar a trebuit să poarte un dispozitiv special, plin de tuburi care se scurgeau în tampoane imense. Îi era greu să îşi facă prieteni atât din cauza afecţiunii sale, cât şi din cauza lipsei de contact cu alţi copii. În repetate rânduri, comunitatea medicală i-a transmis mesajul că nu se putea aştepta să trăiască o viaţă plină.

Din fericire, ea nu a crezut asta.

Bobbie a devenit atletă în liceu. Până la acel moment, corpul ei echilibrase spaţiul gol apărut ca urmare a incidentului din copilărie prin curbarea coloanei vertebrale, ceea ce a dus la apariţia scoliozei. Cu toate acestea, a practicat numeroase sporturi. Legătura ei cu celelalte fete din diversele echipe din care a făcut parte i-a permis să treacă peste stigmatul social al afecţiunii sale şi să le înveţe ceea ce ea însăşi credea: că înfăţişarea ei diferită nu era de luat în râs, ci dovada că viaţa sa era miraculoasă.

Luptele din perioada de început a vieţii au transformat-o într-o persoană remarcabil de sigură pe ea. A învăţat devreme către ce lucruri merită să-şi canalizeze energia. Bobbie acordă puţină atenţie părerilor pe care le au ceilalţi sau comunitatea medicală despre ea. În schimb, îşi dedică forţa vitală explorării tuturor posibilităţilor cu corpul pe care îl are. Îşi dedică dragostea prietenilor pe care şi i-a făcut şi fiului pe care l-a crescut.

Scanned with OKEN Scanner

Susan, care şi-a vindecat coloana vertebrală în capitolul 18, a încetat, de asemenea, să mai acorde atenţie părerii celorlalţi; ideile lor nu au ajutat-o să se vindece, ci ideile ei. Asta i-a dat o încredere profundă în propria intuiţie. Târziu în viaţă, mult după ce se pensionase, şi-a dedicat forţa vitală schimbării tiparului de violenţă din şcoli. A continuat să găsească energie vitală în propria existenţă deoarece a continuat să îşi îndrepte dragostea spre ceea ce îi dădea un sens, iar când a murit, şi-a donat trupul ştiinţei, pentru ca miracolul care avusese loc în el să poată fi studiat.

Fiecare dintre aceste femei şi-a folosit luptele pentru a identifica mai uşor ceea ce conta pentru sufletul său unic. În acest scop, amândouă şi-au consumat energia în mod intens. În schimb, au fost înzestrate cu vieţi bogate şi incredibile.

Înţelegerea lucrurilor pe care merită să ne consumăm energia variază de la individ la individ şi de la moment la moment. A învăţa să ne ascultăm propria cunoaştere interioară constituie secretul pentru a discerne, în orice moment dat, cum şi unde să ne investim forţa vitală. Şi este nevoie *să trăim* cu adevărat pentru a înţelege acest lucru. Suntem meniţi să interacţionăm cu propria viaţă. Viaţa este simplă: trebuie să încercăm şi să eşuăm până când reuşim.

Adevărul este că nu îţi pot spune exact ce merită energia ta – însă viaţa ta cu siguranţă poate.

Atunci când ne trăim viaţa astfel, fiecare moment devine o oportunitate de a răspunde la întrebări importante: *Câtă energie vitală ar trebui să aloc acestui lucru? Şi câtă energie vitală ar trebui să aloc celuilalt lucru?* Descoperim că suntem din ce în ce mai capabili să spunem *„kutch par wa nay"* lucrurilor care nu contează, aşa cum ne-a învăţat mama pe mine şi pe fraţii

Scanned with OKEN Scanner

mei să facem, cu mulţi ani în urmă. Procesul în sine devine frumos. Ne aduce la viaţă.

Pe măsură ce îl practicăm, ne vor ieşi inevitabil în cale gânduri şi lucruri despre care ne dăm seama că ne secătuiesc forţa vitală. În unele cazuri, acestea sunt uşor de gestionat; pur şi simplu le lăsăm să dispară din viaţa noastră şi mergem mai departe. Dar ce putem face atunci când identificăm activităţi, locuri sau chiar persoane care ne secătuiesc forţa vitală, dar nu putem sau nu vrem să le eliminăm din viaţa noastră? Cum putem găsi o modalitate de a ne schimba relaţia cu elementele pe care dorim să le păstrăm, fără însă a le elimina complet?

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 34

ALIMENTEAZĂ POZITIVITATEA

Ca în cazul multor adevăruri pe care ţi le-am împărtăşit, totul se rezumă la perspectivă.

Atunci când încerc să le explic pacienţilor mei conceptul modului în care ne consumăm energia, mulţi dintre ei adoptă imediat interpretarea inversă şi încep să se gândească la cum să şi-o *conserve*. Acest lucru este însă greşit şi contrazice de fapt ideea de la care trebuie pornit, întrucât se bazează pe o viziune negativă. Mulţi oameni sunt atât de obişnuiţi cu această viziune negativă, încât nici măcar nu-şi dau seama că o manifestă – dar eu îmi dau seama, întrucât văd totul, chiar absolut *totul*, în mod pozitiv.

În cadrul procesului nostru de discernământ, acest lucru înseamnă că, atunci când descoperim că un anume loc, un anume obiect sau o anumită persoană ne consumă energia, nu trebuie neapărat să le eliminăm din viaţa noastră. În schimb, trebuie să le oferim în mod conştient un alt tip de energie. Trebuie să preluăm frâiele şi să decidem cum vom schimba acea interacţiune dintr-una negativă într-una pozitivă.

Să trec peste divorţ a fost probabil cel mai greu lucru pe care l-am făcut vreodată. Mult timp după ce am

decis să FIU BUCUROASĂ, m-am luptat să pun energie pozitivă în ceea ce se întâmplase. Sigur, puteam să investesc energie pozitivă în restul vieţii mele şi puteam să fiu recunoscătoare pentru tot ceea ce încă nu înţelegeam, dar să mă simt bine în legătură cu divorţul în sine a fost ceva mult mai dificil.

În acea perioadă, Bill şi noua lui soţie nu făceau parte din viaţa mea în sens fizic. Ne vedeam foarte rar. Cu toate acestea, din punct de vedere emoţional şi mental, ei reprezentau o parte integrantă a vieţii mele, chiar şi fără să îmi doresc asta. Mi-am dat foarte repede seama că gândul la noua soţie a lui Bill mă seca de energie şi oricum nu îi datoram nimic. Aşa că am alungat-o din gândurile mele, *kutch par wa nay*, precum florile pe apa râului. Nu-i doream răul, dar nici nu-mi mai consumam energia pe ea. Această simplă decizie mi-a eliberat o bună parte din forţa vitală care acum putea fi canalizată spre alte lucruri.

Însă pe Bill nu am vrut să îl scot din viaţa mea. În ziua nunţii noastre îi promisesem că-l voi iubi pentru totdeauna, iar această promisiune nu s-a încheiat odată cu mariajul nostru.

Îi iertasem decizia. Cu toate acestea, vedeam că forţa mea vitală încă se îndrepta spre fostul meu soţ într-un mod negativ şi îmi dădeam seama că eram mai puţin vibrantă şi mai puţin vie din cauza asta.

Bill cel care mă părăsise era cu mine când mergeam la clinică în fiecare dimineaţă. Era cu mine când stăteam să privesc apusul de soare în majoritatea serilor, strălucirea portocalie şi roz evidenţiind siluetele cactuşilor saguaro din deşert. Trist era faptul că nici măcar nu era un Bill pe care îl cunoşteam. Reuşisem să mă împac cu universul şi să mă bucur pentru tot ce aveam de învăţat – dar nu lăsasem durerea să dispară. Energia îmi era secătuită de ideea divorţului, şi oricât de mult încercam

Scanned with OKEN Scanner

să mă umplu de energie vitală, aceasta se scurgea din nou din mine. Eram devastată la gândul că asta îmi voi aminti din căsnicia noastră: felul cum se terminase şi durerea sufletească provocată de această ruptură.

Apoi am primit încă o lecţie de la Bill şi de la divorţul nostru. În seara zilei în care am împlinit 79 de ani, am avut un vis.

În vis, toată familia era adunată în jurul mesei mari de stejar din casa în care locuiserăm în cea mai mare parte a vieţii noastre de părinţi. Toţi copiii noştri erau acolo, la fel şi Bill. Mama era şi ea acolo. A venit la mine, m-a sărutat pe obraz şi mi-a şoptit:

— Spune-i că trebuie să plece acum.

M-am întors spre Bill şi i-am zis:

— Trebuie să pleci.

El s-a ridicat, m-a sărutat de rămas-bun şi s-a îndreptat spre uşă. Atunci mi-am dat seama că ţinea în mână o sută de frânghii argintii. Frânghiile erau legate în jurul meu. M-am trezit trasă în picioare şi urmându-l împotriva voinţei mele. M-am zbătut, dar nu m-am putut elibera.

Apoi, toţi membrii familiei s-au ridicat în picioare şi am văzut că fiecare dintre ei ţinea în mână o foarfecă.

Au tăiat frânghiile argintii, una câte una, până când m-am eliberat de ele. Bill nu a dat importanţă acestui fapt, de parcă nu ar fi ştiut de frânghii, a continuat să meargă, a ieşit pe uşă şi apoi a păşit pe alee. S-a urcat în maşină şi a plecat.

Când m-am trezit, am înţeles că frânghiile simbolizau negativitatea. Nu simbolizau *legătura* noastră.

În anii care au urmat, i-am trimis acelui Bill care se căsătorise cu mine iubire pură. I-am oferit forţa vitală pe care voiam să i-o ofer. I-am oferit iubire pentru amintirile

Scanned with OKEN Scanner

căsniciei noastre, pentru momentele frumoase petrecute împreună, pentru lucrurile amuzante spuse de copiii noştri, pentru triumfurile şi surprizele plăcute din cariera noastră comună. În acelaşi timp, am încetat să-mi mai dăruiesc forţa vitală acelui Bill care mă părăsise, pentru că era un om pe care abia îl cunoşteam. Mi-am canalizat energia spre ceea ce funcţionase şi am refuzat să mai direcţionez energie către ceea ce nu funcţionase. Am consumat în mod conştient energie pentru Bill – dar am consumat energia pozitivă care îmi alimenta propria forţă vitală, nu energia negativă care o secătuia.

Astăzi, când mă gândesc la Bill McGarey, de acea iubire îmi amintesc cel mai bine.

Este ceea ce îţi sugerez să faci, pe măsură ce discerni schimbările subtile în modul în care îţi consumi energia. Dacă există o parte a unei anumite activităţi care nu îţi place, dar doreşti să păstrezi, în general, această activitate în viaţa ta, micşorează cantitatea de energie pe care i-o aloci. Dacă există o latură a unei persoane care nu îţi place, dar doreşti ca acea persoană să rămână în viaţa ta, schimbă modul în care te raportezi la ea – atât în interacţiunile voastre, cât şi în mintea şi inima ta. Găseşte ceea ce îţi place. Dă acelui ceva tot ce ai mai bun. Oferă-i totul. Investeşte-ţi forţa vitală acolo.

Există multe modalităţi de a face acest lucru. După ce ani întregi a fost binecuvântată cu o curte mare, o bună prietenă de-ale mele s-a trezit locuind într-un apartament mic. La început, a deranjat-o să locuiască în acel apartament. Îi era dor să aibă o grădină de care să se ocupe. Îi era dor să privească pe fereastră spre curtea vecinilor şi era deranjată că noua ei privelişte era o mare de ciment şi beton. Aşa că a cumpărat o plantă de apartament, apoi alta şi alta. A construit o mică răsadniţă pe balcon şi a plantat roşii cherry. A dat tot ce avea micii sale grădini, şi-a umplut priveliştea cu verdeaţă şi

Scanned with OKEN Scanner

a ajuns să-şi iubească noua casă la fel cum o iubise pe cealaltă.

Un pacient de-ai mei, Eric, s-a trezit reevaluându-şi cariera după pandemia de Covid. Se părea că îi plăcea să lucreze de acasă şi nu dorea să se întoarcă la birou. Dar managerul său era de altă părere, iar când ordinul de a lucra de acasă a fost ridicat, Eric a fost nevoit să se întoarcă la birou de la nouă la cinci. Din motive financiare evidente, nu putea să-şi părăsească locul de muncă, aşa că s-a întrebat ce îi plăcuse cel mai mult la munca de acasă. Şi-a dat seama că îi plăcuseră relaţiile pe care le construise cu vecinii săi, stabilind mici legături cu ei în timp ce fiecare îşi vedea de treburile sale, şi că îi plăcea să petreacă mai mult timp cu câinele său. De asemenea, îi displăcea profund şedinţa de dimineaţă din biroul său, pe care o considera aridă şi lipsită de sens.

Eric i-a explicat aceste lucruri managerului său şi, împreună, au organizat câteva evenimente sociale în pauza de prânz, astfel încât colegii din diferite departamente să poată socializa în afara serviciului. Legăturile sociale care s-au creat între ei au făcut ca întâlnirile lor de pe holuri să fie mai importante şi au dus la şedinţe de dimineaţă mult mai animate. Eric a constatat că, atunci când îşi canaliza energia spre dezvoltarea unei relaţii cu colegii săi, şedinţa era mai puţin plictisitoare. În loc să aştepte să se termine cât mai grabnic, chiar a început să o aştepte cu nerăbdare. Şi cel mai important, managerul a fost de acord să-l lase pe Eric să vină la serviciu cu câinele de câteva ori pe săptămână, ceea ce a adus bucurie şi încântare tuturor celor din birou.

Aceste exemple ne reamintesc că, adesea, nu ceea ce este în exterior trebuie să se schimbe pentru ca noi să fim fericiţi; de cele mai multe ori, îndreptarea atenţiei spre interior ne eliberează.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 35

ÎNDREAPTĂ-ȚI ATENȚIA CĂTRE PARTEA POZITIVĂ

Când ceva sau cineva îţi atrage atenţia în mod negativ, eşti pus în faţa unei alegeri: să te îndepărtezi de acea activitate, persoană, gând sau loc ori să rămâi pe loc? Dacă te decizi să rămâi cu acel lucru sau cu acel om, tot ceea ce poţi face în continuare este să găseşti ce este pozitiv în el şi să-l alimentezi. Acordă atenţie la ceea ce *contează*. Nu te lupta cu viaţa trăită în negativism – în schimb, dă tot ce ai mai bun din tine.

Cu câţiva ani înainte să ne cunoaştem, Barry fusese diagnosticat cu sindromul oboselii cronice. Avea pe atunci 70 de ani şi era proaspăt bunic. Oboseala cronică este adesea cauzată de un virus latent, cum ar fi Epstein-Barr, sau de bacterii transmise de căpuşe, cum ar fi cele care provoacă boala Lyme. Dar o mulţime de oameni au aceste virusuri şi bacterii în organism şi nu suferă pe termen lung; cumva, energia lor este direcţionată diferit. De aceea, atunci când tratez aceste boli, nu mă uit doar la agentul patogen, ci şi la modul şi locul în care pacientul îşi direcţionează energia.

În cabinetul meu, Barry se lăsase moale pe scaun. Mi s-a părut mai în vârstă decât o persoană de 70 de ani – nu fizic, deşi, desigur, avea aproape tot părul alb,

iar pielea îi era mai lăsată decât presupun că fusese în trecut.

Mi-a descris simptomele sale. Oricât de mult dormea, nu părea să-şi recapete energia. Se pomenea stând tot mai des în fotoliul din sufragerie, uitându-se la ştiri, în timpul zilei. Între timp, soţia lui făcea singură toate lucrurile pe care obişnuiau să le facă împreună: îngrijea grădina şi se întâlnea cu prietenii pentru jocul săptămânal de bridge.

— E un pic mai lentă decât era acum 30 de ani, dar încă se descurcă, mi-a explicat el. Adică ea se descurcă într-un mod în care eu cu siguranţă *nu* o fac. Se trezeşte dimineaţa şi pur şi simplu se ridică din pat, face una-alta, îşi sună prietenii şi discută. Şi mă gândesc: „Asta e tot? Oare ăştia sunt «anii de aur»?" Trebuie să întreb: oare sunt, pur şi simplu, bătrân?

Ochii i s-au lărgit în timp ce vorbea, de parcă s-ar fi simţit brusc jenat să pună această întrebare cuiva cu 20 de ani mai în vârstă decât el.

Am observat cum intrase în cameră: cum îşi târâse uşor picioarele, cu umerii puţin încovoiaţi. Cu siguranţă se întâmpla ceva cu el. Era de parcă forţa vitală îl ocolea; viaţa se desfăşura în jurul său, dar el nu participa la ea – şi nu doar pentru că nu lua parte la jocurile de cărţi.

— Ei bine, cum îţi consumi energia? l-am întrebat.

Barry a pufnit şi a făcut o mică grimasă.

— Ce energie? a mormăit el, pe un ton sec.

Dar apoi a zâmbit şi a întrebat:

— Dar, serios, cum adică *să o consum*? Medicul mi-a spus că ar trebui să mă odihnesc.

— Ei bine, da, dar când *nu* te odihneşti, îţi place ceea ce faci? Îţi place cum îţi petreci timpul? Lucrurile spre care îţi canalizezi energia îţi aduc energie?

Scanned with OKEN Scanner

— Cred că nu am privit niciodată lucrurile astfel, a răspuns el, frecându-şi, stânjenit, mâinile în poală. Credeam că ar trebui să economisesc energia.

Părea nervos şi era evident că nu se simţea prea confortabil.

Aşa cum fac cu mulţi pacienţi, am început să-l întreb despre copilăria lui. Am vrut să înţeleg lentilele prin care vedea viaţa. De ce era atât de îngrijorat că îşi consuma energia?

Barry mi-a destăinuit că mama lui fusese foarte reticentă în a-şi asuma riscuri. Deşi astăzi înţelegea că ea trăise cu multă anxietate şi nu o învinuia pentru asta, copilăria lui nu fusese cu nimic diferită de cea a micului prieten al fiului meu Carl, cel care era trimis la joacă purtând mănuşi. În parc, mama lui Barry îi striga să nu se urce prea sus pe tobogane şi alte construcţii destinate jocului şi rareori îi permitea să iasă singur din casă – chiar şi în curtea din faţa acesteia. Mi-a povestit o amintire deosebit de puternică, şi anume cum mama i-a spus să nu se plimbe cu bicicleta în fundătura pe care locuiau, de teamă să nu fie lovit de o maşină. La scurt timp după aceea, a încetat cu totul să mai meargă pe bicicletă. În timp ce ceilalţi băieţi se plimbau prin oraş pe bicicletă, el prefera să rămână mai mult acasă.

— Totuşi, îmi plăcea să fiu singur, a explicat el, zâmbind, iar expresia de pe chipul său părea sinceră. Nu-mi plăcea să mă simt lăsat în urmă însă. Privind retrospectiv, cred că am vrut să explorez.

Ca adolescent, Barry petrecuse mai mult timp cu alţi copii. Deşi îi plăcuse şi asta, se trezise atras să facă orice făceau ei. Un prieten era în echipa de baschet, aşa că se alăturase echipei de baschet. Un alt prieten se dusese la o anumită universitate, aşa că Barry o urmase şi el pe aceea.

Scanned with OKEN Scanner

— Cred că mi-e greu să știu ce îmi place cu adevărat, doamnă doctor Gladys, a spus Barry. Știu ce le place altor oameni și știu ce ar trebui să-mi placă, dar nu știu ce-mi place mie. În plus, nu vreau să dezamăgesc pe nimeni – și mai ales pe soția mea.

Împreună, eu și Barry am decis că va trebui să afle ce îi place, chiar dacă își va dezamăgi soția.

Am început să discutăm despre cum ar putea să își schimbe mentalitatea cu privire la modul în care își consumă energia, în loc să încerce să nu o consume deloc. A remarcat imediat că vizionarea știrilor nu îi era de folos, așa că a început să folosească timpul petrecut în fotoliu pentru a scrie povești din viața sa. După ce a scris toate poveștile pe care și le putea aminti, a început să inventeze altele noi, imaginându-și locurile în care ar fi putut merge dacă ar fi explorat mai mult și ce ar fi putut face acolo. Îi plăcea să citească aceste povești cu voce tare copiilor săi adulți și nepoților săi tineri.

Deoarece programul său de pensionar îi permitea acest lucru, a început să plece singur la o cabană din pădure sau să meargă în câte o vacanță pe plajă. A călătorit în părți ale statului pe care nu le mai văzuse până atunci și chiar și-a făcut rezervare pentru o excursie în străinătate. În cele din urmă, soția lui Barry s-a săturat să se ocupe singură de curte și împreună au luat decizia de a-i reduce dimensiunile, astfel încât ea să se poată ocupa de grădina mai mică în timp ce el călătorea.

După aproximativ un an, Barry s-a întors să mă vadă și mi-a spus că are mult mai multă energie. În timpul călătoriilor sale singuratice, începuse din nou să meargă cu bicicleta, pentru prima dată după mai bine de 60 de ani. Îi plăcea să lucreze și să-și perfecționeze scrisul. Încă se odihnea mai mult decât o făcea la 40 de ani, dar nu se mai simțea obosit. În schimb, simțea că

Scanned with OKEN Scanner

avea o viaţă plină şi îşi folosea timpul liber spre a se pregăti pentru cât mai avea de trăit.

În plus, era încântat să-mi spună că şi soţia lui era mult mai fericită. În anii pe care el îi petrecuse în fotoliu, ea preluase din ce în ce mai multe responsabilităţi comune şi se plictisise şi ea de rutină. Acum era fericită cu casa şi grădina lor mai mică. Îi plăcea să aibă timp pentru ea. Şi era uşurată că forţa *ei* vitală nu era pusă în slujba fericirii lui Barry, pentru că el îşi asuma în sfârşit responsabilitatea pentru asta. Căsnicia lor renăscuse, a explicat Barry, şi până şi copiii lor observaseră că amândoi păreau mult mai vivace.

La 70 de ani, Barry a început să îşi cheltuiască energia în moduri care îi aduceau bucurie şi un sentiment de sens şi, pe măsură ce făcea asta, a constatat că energia începea să îi revină în corp. A început să-i placă din nou să trăiască şi se simţea din ce în ce mai bine. Totuşi, nu s-a întors niciodată la jocul de cărţi. S-a dovedit că bridge-ul pur şi simplu nu era distractiv pentru el. Soţia sa şi-a adus sora să-i fie parteneră de bridge, iar Barry îşi petrecea timpul în care ele jucau cărţi împreună făcând plimbări lungi cu bicicleta sub razele soarelui.

Dacă te străduieşti să găseşti energie pentru a face faţă sarcinilor pe care viaţa ţi le aduce, poate că ar trebui să urmezi exemplul lui Barry şi să te întrebi, în primul rând, dacă doreşti cu adevărat să faci acele activităţi. Îţi aduc bucurie? Îţi secătuiesc energia sau ţi-o amplifică? Îţi sporesc dragostea, îţi dau energie, te fac să te conectezi cu oamenii din jurul tău şi te ajută să te simţi viu? Dacă răspunsurile la aceste întrebări nu vin uşor, gândeşte-te la celelalte cinci secrete ale mele. Dă-le voie să te ajute să identifici forţa vitală care curge prin tine. Apoi revino la întrebări şi vezi dacă se schimbă ceva.

Scanned with OKEN Scanner

Odată ce ai făcut asta, este timpul să decizi: ce vrei să faci? Cum anume vrei să procedezi? Ce mai dorești să fii, să explorezi, să înveți sau să descoperi?

De asemenea, o mică schimbare a rutinei zilnice te poate ajuta. Caută ritmul vieții și urmează-l. S-ar putea să observi că a face mici modificări în traiul tău de zi cu zi te poate ajuta să conștientizezi faptul că ești sursa propriei energii și că activitățile și relațiile tale sunt acolo pentru a te ajuta să îți sporești energia vitală pe care deja o ai. Încearcă să depistezi orice convingeri false pe care le-ai putea avea cu privire la evitarea riscurilor sau la faptul că nu-ți asumi destule. Îți sunt ele de folos? Cum te-ar putea ajuta o schimbare de perspectivă să le ajustezi?

Când facem acest lucru, revenim în fluxul lumii naturale din jurul nostru. Ne dăm seama că soarele răsare în fiecare dimineață fără să se îngrijoreze dacă va rămâne fără energie, pentru că știe că el este sursa și știe că energia nu se termină niciodată. Atât timp cât există viață, există și energie. Depinde de noi să o investim în ceea ce contează cu adevărat.

Scanned with OKEN Scanner

Exercițiu practic: Îmbrățișează-ți viața

1. Gândește-te la activitățile, oamenii și locurile în care ai investit energie de-a lungul vieții. Ce te-a secătuit de energie? În ce îți poți investi energia și din ce poți avea un randament?

2. Apoi încearcă să ieși pentru o clipă din mintea conștientă și să te lași în voia *simțurilor*. Lasă-ți gândurile să rătăcească peste aceleași activități, oameni și locuri din viața ta, dar de data aceasta, în loc să te gândești la ele, *simte-le*. Energia ta curge liber sau se retrage? Simți o creștere sau o scădere a forței tale vitale? Este un lucru subtil, dar practicarea celorlalte exerciții din această carte te-a pregătit să răspunzi la asemenea întrebări. Ce-ți spune *cunoașterea* ta *cea mai profundă*?

3. Pe baza a ceea ce ai simțit la pasul 2, alege în mod conștient o activitate, o persoană sau un loc care îți aduce mai multă energie. Cum ai putea invita mai mult din acea activitate, persoană sau loc în viața ta? Ai putea să practici acea activitate mai des, să dai un telefon acelei persoane sau să petreci mai mult timp în acel loc? Găsește acea mică schimbare pe care ai putea să o faci și îndreaptă-te spre ea.

4. Revenind la pasul 2, gândește-te la persoanele, locurile și activitățile care îți secătuiesc energia. Caută cel puțin un lucru pe care poți înceta complet să îl faci, la fel cum Barry a încetat să mai joace bridge. Pentru început, alege ceva mărunt. Cea mai profundă cunoaștere a ta te va ghida. De ce ai avea nevoie pentru a renunța pur și simplu la acest lucru? Ai putea să o faci cu recunoștință și iubire?

5. Apoi gândește-te la lucrurile care îți consumă energia, dar la care nu vrei sau nu ești capabil să renunți. Cum poți schimba modul în care îți consumi forța vitală?

Scanned with OKEN Scanner

Poți schimba modul în care gândești despre acea persoană, poți aduce unele schimbări în modul în care petreci timpul în acel loc sau poți schimba tipul de energie pe care îl investești pentru a face acea activitate?

6. După ce ai contemplat aceste lucruri și poate chiar ai notat câteva idei, deschide larg brațele și imaginează-ți că îmbrățișezi forța vitală. Încearcă să simți cum energia nelimitată a vieții iese din inima ta și îți pătrunde până în vârful degetelor. Îmbrățișează-ți viața cu toate bucuriile și tristețile ei, cu provocările și învățămintele, cu triumfurile și surprizele, și bucură-te că ai primit darul prețios al vieții. Poți practica acest exercițiu la prima oră a dimineții sau chiar înainte de a merge la culcare, permițându-ți să îmbrățișezi intensitatea vieții din jurul tău.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Concluzie

AI AJUNS LA TIMPUL POTRIVIT

Într-o seară de la începutul anului 1960, eu şi Bill am participat la o prelegere despre naşterea asistată de soţ. În comunitatea medicală de la acea vreme, ideea era aproape revoluţionară, iar eu eram încântată să stau alături de alţi medici şi specialişti şi să asist la o discuţie despre cele mai noi practici de naştere acasă, practici care redistribuiau femeile, partenerii lor şi specialiştii aleşi de viitoarele mame în rolurile principale ale naşterii. La momentul respectiv, eram însărcinată în 38 de săptămâni cu cel de-al şaselea copil. Fusesem deja destul de norocoasă să nasc acasă cel de-al cincilea copil, fără intervenţii medicale, şi intenţionam să fac la fel şi cu bebeluşul care se afla la acel moment în pântecul meu.

Mi-am privit pântecul cu dragoste. Şi atunci mi-am dat seama că ceva nu era în regulă.

Instinctiv, mi-am pus mâinile pe burtă, pipăind umflătura creată de micuţul său corp în interiorul meu. Mâinile îmi erau antrenate, căci asistasem la sute de sarcini, şi mi-au confirmat instantaneu suspiciunea. Copilul meu, care în câteva săptămâni ar fi trebuit să iasă cu capul înainte, era bine-mersi aşezat cu posteriorul

înainte. I-am simţit căpşorul în zona cutiei toracice – exact opusul locului unde trebuia să fie.

Mai repoziţionasem corect copii în uter de multe ori, dar de obicei nu atât de târziu în cursul sarcinii şi niciodată pe al meu. Ştiam că mulţi copii care se nasc fără să iasă cu capul înainte din pântecul matern sunt perfect sănătoşi. În acelaşi timp, ştiam însă că poziţia copilului va complica inevitabil travaliul. Voiam să-mi repoziţionez corect copilul – şi cât mai repede. În timp ce conferenţiarul continua să vorbească, m-am pus rapid pe treabă, pentru a rezolva situaţia înainte ca îngrijorarea mea să se transforme în panică. Am făcut ceea ce făceam întotdeauna când repoziţionam corect un copil în uterul mamei sale: am început să vorbesc cu el.

„Acum, ascultă aici, micuţule", i-am spus în gând copilului meu şi i-am pus uşor o mână pe cap şi cealaltă pe fund. „Trebuie să te naşti în câteva săptămâni. Va fi un pic cam greu pentru tine şi un pic cam greu pentru mine, dar ştiu că putem face asta, iar în final va fi minunat. Dar ca asta să se întâmple, trebuie să te întorci. E necesar ca tu să stai cu capul în jos atunci când încep contracţiile. Trebuie să te întorci spre viaţă."

În acelaşi timp, vorbeam cu mine însămi. Mama Gladys era îngrijorată. Dar doamna doctor Gladys ştia mai bine. „Să nu-ţi faci griji, căci nu ai de ce să te temi. Ce se întâmplă se întâmplă, iar dacă se întâmplă acum, este chiar la timpul potrivit."

Frica ne spune că este prea târziu. Ne spune că nu am făcut destul, nu am fost destul de implicaţi, nu am văzut destul, nu am învăţat destul sau nu am produs destui bani. Ne spune că suntem în urmă, că alţii sunt înaintea noastră sau că nu mai avem timp. Dar iubirea are propriile momente potrivite. Viaţa are propriile momente potrivite. Aceste momente potrivite merită respecte.

Scanned with OKEN Scanner

Vedem puterea momentelor potrivite și a timpului în cele mai importante momente ale vieții. O vedem la naștere. O vedem în moarte și în durere. O vedem în vindecare.

Sper că vei transpune în viața ta lecțiile pe care ți le-am împărtășit. S-ar putea să te identifici mai mult cu unul dintre secretele mele decât cu altul. S-ar putea să dorești să vezi cum funcționează fiecare dintre ele pentru a-ți schimba perspectiva în timp ce îți dirijezi viața. Și în cursul acestui proces, s-ar putea să te confrunți cu unele întrebări comune născute din teamă: *Este prea târziu pentru asta? Am acționat* eu *prea târziu?*

Și întrebarea care mă face mereu să râd în aceste zile, având în vedere vârsta mea: *Sunt prea bătrân pentru asta?*

Cu cât trăim și avem mai mult timp la dispoziție să privim retrospectiv viața, cu atât întrebarea devine mai amuzantă.

Strănepoata mea, strălucitoarea și îndrăzneața Maggie Mae, a împlinit nu cu mult timp în urmă cinci ani. Și-a dorit o petrecere pentru prințese, cu panglici și baloane care să împodobească casa și le-a spus tuturor din familie ce trebuie să facă pentru a o ajuta să sărbătorească, încredințând fiecărei persoane o sarcină specială sau un rol de îndeplinit. Tatăl ei trebuia să facă curat în casă, fratele ei de doi ani trebuia să nu meargă la grădiniță în acea zi, bunica ei trebuia să aibă grijă de frățiorul nou-născut, iar mama ei trebuia să facă tortul și să-l decoreze. După ce cadourile au fost deschise, delicioasul tort a fost consumat, iar ziua ei fericită și atent organizată se apropia de sfârșit, ochii lui Maggie Mae au devenit triști. Membrii familiei au întrebat-o ce s-a întâmplat.

Scanned with OKEN Scanner

— Acum am cinci ani, a spus ea. Toate zilele mele de la patru ani s-au terminat. Acum trebuie să mă maturizez.

A luat foarte în serios treaba cu maturizarea. În dimineaţa următoare, la micul-dejun, când tatăl ei i-a dat borcanul cu dulceaţă, ea a spus:

— Sunt onorată şi mă simt umilă în faţa generozităţii dumneavoastră.

Nimeni nu o învăţase fraza aceasta şi nici nu o instruise în ce circumstanţe să o folosească. Era modul ei propriu de a se adapta la noile circumstanţe – acum avea cinci ani, îmbătrânea.

Cred că mulţi dintre noi privim viaţa şi îmbătrânirea în acest fel, fiecare an care trece fiind un semnal de alarmă care anunţă că distracţia s-a terminat, că este timpul să ne maturizăm şi să devenim serioşi. Sau ajungem la o anumită vârstă ori etapă a vieţii şi simţim că ne-am oprit din creştere, că vindecarea este imposibilă ori că nu ne vom schimba niciodată. Lucrul amuzant legat de tinereţe este că întotdeauna pare să fugă de noi. Chiar şi Maggie Mae credea că este prea bătrână! Totuşi, nu încetăm niciodată să creştem. Iar vindecarea nu este niciodată imposibilă. Întotdeauna există un moment bun pentru a face o schimbare.

Acesta este motivul pentru care, atunci când pacienţii vin la mine îngrijoraţi că ar fi prea bătrâni, le alung această temere. „*Nimeni* nu este prea bătrân", îi asigur eu. Mă gândesc că, la vârsta mea, mi-am câştigat dreptul să spun asta.

Ca specie, suntem puţin confuzi cu privire la vârstă, în general. Suntem conştienţi de faptul că toţi vom muri în cele din urmă, aşa că, dacă privim lucrurile astfel, fiecare zi este un pas spre acest sfârşit. Cu timpul însă, începem să ne dăm seama că ideea potrivit

Scanned with OKEN Scanner

căreia un om ar fi „prea bătrân" pentru a face un anumit lucru este pur și simplu absurdă. Devine ceva care stârnește râsul, precum mărturisirea serioasă a scumpei mele Maggie Mae că, la cinci ani, a venit vremea să se maturizeze.

Îți poți aminti când ți-ai conștientizat pentru prima oară vârsta? Pentru majoritatea oamenilor, acel moment s-a petrecut cu ceva timp în urmă. Îți amintești prima dată când te-ai gândit că ești „prea bătrân" să înveți să cânți la un instrument, „prea bătrân" să te întorci pe băncile școlii, „prea bătrân" să faci o schimbare în carieră sau „prea bătrân" să intri într-o nouă relație?

Privind retrospectiv, erai „prea bătrân" atunci?

Dacă nu, cum poți fi sigur că ești „prea bătrân" acum?

Îngrijind femei însărcinate și asistându-le la nașteri, am întâlnit o mulțime cărora li s-a spus că sunt prea bătrâne pentru a deveni mame. O astfel de femeie mi-a fost colegă în facultatea de medicină. După cinci avorturi spontane și la aproape 50 de ani, a rămas însărcinată și a născut un băiețel de patru kilograme și jumătate. Am văzut atât de multe astfel de exemple, încât nu mai cred că sunt niște miracole. De fapt, există o poveste de familie potrivit căreia una dintre mătușile mele a născut la 60 de ani și alta la 62! Consider că este încă unul dintre misterele universului.

Acest lucru nu înseamnă că toate femeile vor naște copii după o anumită vârstă – sau că măcar vor naște. Sunt mistere care nu depind de noi. Nu putem controla astfel de lucruri; putem doar să ne abandonăm lor cu speranță și recunoștință și să vedem ce se întâmplă.

O parte din ceea ce face posibile întâmplările misterioase este credința noastră că nu știm totul, că există lucruri mai mărețe decât noi, care nu pot fi explicate.

Scanned with OKEN Scanner

Nu pot sublinia suficient importanţa păstrării unui sentiment de uimire faţă de lume pe măsură ce îmbătrânim. Este ceea ce ne menţine tineri. Sufletele noastre au de câştigat dacă vom continua să credem cu tărie că nu ştim ce se va întâmpla în continuare.

Mă întreb ce s-ar întâmpla dacă ne-am schimba perspectiva asupra sintagmei „este prea bătrân/ă"? În loc să ne gândim că pierdem timpul nefăcând ceea ce ne-ar plăcea să facem, ce-ar fi dacă ne-am gândi că, de fapt, am lucrat la asta tot timpul?

Îmi place să afirm în glumă că îi tot comunic lui Dumnezeu programul meu, dar el nu mă ascultă. Universul nu înţelege calendarul meu, aşa cum nici eu nu pot înţelege calendarul divin.

Pur şi simplu aşa funcţionează timpul.

Am consiliat multe femei însărcinate care îmi arătau gleznele umflate şi burta uriaşă şi îmi ziceau:

— Vreau să iasă copilul ăsta! Acum!

Răspunsul meu era simplu:

— Copilul acela va ieşi când va fi bine şi se va simţi pregătit. Îţi promit.

Adevărul este că, deşi se întâmplă să fie necesară scoaterea copilului din uterul matern înainte ca el să fie pregătit, de obicei asta nu este în interesul lui. Înăuntru se întâmplă lucruri importante, chiar dacă noi nu ştim care sunt acestea.

În lumea de astăzi, suntem foarte concentraţi pe manifestările fizice, vizibile. Ne interesează cel mai mult momentul în care ceva prinde fiinţă – când scoatem o carte, cumpărăm o casă sau primim un premiu.

Dar este doar o parte din ceea ce se întâmplă. În adâncurile subterane energetice ale universului, lucrurile pe care le vom manifesta în cele din urmă sunt în

Scanned with OKEN Scanner

gestaţie. Strângem experienţe pentru a le pune în carte. Muncim să strângem bani pentru casă. Învăţăm şi facem lucrurile care vor inspira pe cineva să ne ofere un premiu.

Eu numesc acest proces *femifestare*. E ceea ce se întâmplă în pântecul matern şi, de asemenea, cu forţa noastră vitală de-a lungul vieţii. Ne facem provizii, ne pregătim, învăţăm. O mare parte din întoarcerea spre viaţă o reprezintă îmbrăţişarea femifestării, chiar şi atunci când nu o înţelegem.

Uneori suntem pregătiţi, dar altcineva sau altceva ori chiar lumea însăşi se femifestă, pregătindu-se să primească ceea ce avem noi de oferit.

Când mătuşa Belle a părăsit definitiv India, a mers la o slujbă religioasă unde a cunoscut un preot pe nume Ed, care rămăsese văduv de curând. Nu cred că mătuşa Belle se gândea la căsătorie în acel moment – trecuse cu mult de vârsta considerată „prielnică" pentru o căsătorie şi nu se arătase niciodată prea interesată de bărbaţi. Dar ea şi Ed s-au îndrăgostit şi, o lună mai târziu, au organizat o nuntă veselă. Belle şi Ed au început un nou capitol al vieţii lor împreună.

Dacă s-ar fi cunoscut mai devreme, Ed ar fi fost căsătorit. Dacă Belle ar fi fost mai tânără, poate că nu ar fi fost interesată să se stabilească la periferia oraşului New York. Amândoi fuseseră foarte ocupaţi cu lucrurile pe care le făceau în anii premergători întâlnirii lor, aşa că, oricât de neobişnuit era, sincronizarea dintre ei a fost pur şi simplu perfectă.

Mi s-a spus că la tropice acest concept este numit uneori *timpul nucilor de cocos*. O nucă de cocos cade atunci când este pregătită să cadă. Nu putem şti când se va întâmpla, dar cu siguranţă ne putem irosi foarte multă forţă vitală încercând să ne dăm seama. Uneori nuca de cocos cade şi nu putem înţelege de ce a durat

Scanned with OKEN Scanner

atât de mult până să se întâmple asta. Nu este treaba noastră şi nu ne este de folos dacă facem din asta treaba noastră. Viaţa continuă şi depinde de noi să mergem mai departe odată cu ea.

Tata obişnuia să ne spună o poveste care ilustrează bine acest lucru. Într-o zi, el şi dragul nostru prieten de familie, Harry Dean, au fost trimişi să omoare un crocodil. Din când în când, li se cerea să ucidă ceea ce noi numeam un „mâncător de oameni" – un prădător mai bătrân care devenise prea lent pentru a mai vâna ca de obicei, dar care prinsese gustul oamenilor şi îşi dăduse seama că sunt o pradă uşoară. Aceste animale pândeau satele indiene, ucigând uneori familii întregi, una câte una. Harry şi tatăl meu erau cunoscuţi ca fiind curajoşi, tenace şi buni trăgători, aşa că, atunci când primeau veşti despre aceste animale, plecau să le ucidă cât mai repede şi mai uman posibil.

Ei bine, au localizat şi ucis crocodilul şi apoi au început să pregătească carcasa acestuia, pentru a profita cât mai mult de pe urma lui. În stomacul crocodilului au găsit mai întâi o grămadă de bijuterii. Acest lucru a fost deopotrivă înfricoşător şi liniştitor, deoarece însemna că găsiseră chiar animalul vinovat de omoruri: crocodilul mâncase cel puţin o doamnă înstărită. În timp ce scotoceau prin mâlul din stomac, au mai găsit ceva: o broască ţestoasă. Devenise complet albă de când stătea acoperită de conţinutul acid al stomacului crocodilului. Tata şi Harry au rămas uimiţi de cele văzute.

Apoi ceva şi mai şocant s-a întâmplat: ţestoasa a început să se mişte. Şi-a scos capul din carapace – încet, aşa cum fac ţestoasele –, s-a ridicat pe picioare şi a luat-o din loc.

Tata ne-a spus povestea asta de nenumărate ori când eram copii. Nouă ne plăcea, iar el jura că este adevărată. „Imaginaţi-vă lucrurile din perspectiva

Scanned with OKEN Scanner

ţestoasei!" spunea el. „Cu siguranţă nu se aştepta să fie salvată! Când lucrurile par sumbre şi sunteţi tentaţi să renunţaţi, amintiţi-vă de ţestoasă şi mai rezistaţi puţin."

Copii fiind, am învăţat să rezistăm. M-am gândit adesea la acea broască ţestoasă când am trecut prin momentele mai grele din viaţa mea, momente care mi s-au părut la fel de întunecate ca interiorul burţii unui crocodil. De asemenea, m-am gândit la acea broască ţestoasă atunci când au existat aspecte ale timpului universal pe care pur şi simplu nu le puteam înţelege. Totul are propriul său timp potrivit – dar pur şi simplu nu depinde de noi să înţelegem care este acela.

De asemenea, şi vindecarea are nevoie de timpul ei potrivit. De cele mai multe ori, timpul este ingredientul secret care permite ca vindecarea să aibă loc.

Uneori, în timp ce ne dorim ca lucrurile să se întâmple mai repede, ele fac exact ceea ce ar trebui să facă. Dacă nu am fi atât de hotărâţi să facem ca totul să se desfăşoare mai repede, ar fi mai uşor să acceptăm femifestarea pe măsură ce aceasta are loc.

Înţelegerea acestui lucru ne deschide către o nouă posibilitate – una pe care poate nu am luat-o în considerare până acum. Dacă lucrurile sunt mai bune cu cât durează mai mult? Ce ar însemna asta? Ce ar fi dacă, în loc să alergăm după tinereţe şi timp pierdut, am putea îmbrăţişa procesul de îmbătrânire, făcând loc vieţilor noastre să devină din ce în ce mai bune pe măsură ce se scurg?

Ia în considerare acest concept radical: contrar a ceea ce cultura noastră obsedată de tinereţe ne-ar putea face să credem, putem deveni de fapt *mai buni* pe măsură ce corpurile noastre îmbătrânesc. De fapt, ar trebui să se întâmple astfel!

Scanned with OKEN Scanner

Privită din această perspectivă, înaintarea în vârstă nu mai înseamnă compensarea capacităţilor pierdute sau slăbite, ci mai degrabă apropierea de ceea ce suntem meniţi să fim. Fiecare an care trece ne conectează mai mult la scopul nostru.

Am avut o altă şansă să învăţ asta când mi-am descoperit vocea, la 93 de ani.

Am visat că eram copil şi, într-o duminică, mă furişasem afară din casă pentru a cânta melodii nereligioase. Acest lucru era privit cu dispreţ în casa mea, aşa că mă temeam că voi avea probleme. Dar apoi Isus însuşi a apărut şi a râs, încurajându-mă să continui să cânt oricum. M-am trezit cu un şoc.

La acel moment, eram de decenii bune medic şi lider în comunitatea medicală. Eram, de asemenea, mamă, bunică şi străbunică. Îmi foloseam vocea de ceva timp. Tratasem pacienţi, vorbisem la conferinţe, fredonasem cântece de leagăn. Cu toate acestea, nu învăţasem să am încredere în propria voce. Nu învăţasem să am încredere în intuiţia mea cu privire la ceea ce ştiam că este adevărat: în acest caz, că a cânta este întotdeauna un lucru bun dacă este făcut cu bucurie! După mai bine de nouă decenii trăite pe acest pământ, continuam să mă îndoiesc că mesajul meu era suficient de bun sau că aveam cele necesare pentru a-l exprima în mod adecvat.

Dacă nu aş fi avut acel vis şi nu mi-aş fi descoperit vocea, poate că astăzi nu aş fi scris această carte. Atât timp mi-a fost necesar ca să ajung la acest moment.

Tata cu siguranţă nu ştia cum vor decurge ultimii ani din viaţa lui. La început, după moartea mamei, toţi ne-am făcut griji în legătură cu ce avea să facă. Cei doi fuseseră o echipă atât de mult timp. Avuseseră mai mult decât o căsnicie; fuseseră colegi, prieteni, confidenţi. Trăiseră vieţi neobişnuite, ceea ce ar fi putut să-i

Scanned with OKEN Scanner

îngreuneze lui relaţiile cu alţii, care aleseseră o cale mai convenţională. Nu voiam ca el să fie singur.

Apoi, tata a făcut ceva ce ne-a surprins pe toţi. Mai întâi s-a împrietenit cu mama cumnatei mele, căreia îi spuneam cu toţii Mama Daniels, apoi a anunţat brusc că se vor căsători. Tuturor ni s-a părut un lucru încântător. Nepotul meu, care era deja la facultatea de medicină, a ajuns să se amuze de această situaţie; a trebuit să se învoiască de la profesorii săi pentru a participa la nuntă, aşa că le-a spus că merge să-şi vadă bunicii căsătorindu-se. Ei au răspuns: „Ei bine, crezi că e momentul potrivit?"

În cursul anilor în care părinţii mei au fost împreună, au existat multe bucurii, dar şi multă muncă. Erau într-o misiune, la propriu. Prima căsătorie a Mamei Daniels fusese asemănătoare: puternică, sigură, solidă. Dar tata şi Mama Daniels au decis că mariajul lor va fi diferit. Erau în continuare tovarăşi de drum, dar puneau accentul pe distracţie. Amândoi simţeau că nu se jucaseră niciodată cu adevărat în vieţile lor. În ultimii doi ani ai lui, ea s-a apucat de quilting, iar el a jucat şah. Pur şi simplu s-au distrat grozav împreună.

Când tata a ştiut că se apropie de sfârşit, i-a spus Mamei Daniels că vrea să fie înmormântat alături de mama, iar ea a înţeles. Au zburat în Arizona, iar el s-a internat imediat la spital, unde a rămas până când a murit. Mama Daniels i-a cântat imnuri religioase în timp ce el făcea Marea Trecere. Cu ultima suflare, el a rostit versetele împreună cu ea. În acea zi, pe drumul spre casă, eu şi Mama Daniels am vorbit despre imnul *Aleluia!*, pe care toţi oamenii îl cântă pe lumea cealaltă. Ne-am minunat de frumuseţea sufletului Mamei Daniels, care îl încredinţa pe tata mamei mele, ca aceasta să-l întâmpine în lumea de dincolo. După o căsătorie lungă şi fericită cu mama, acei ani petrecuţi alături de Mama Daniels au fost pentru el cireaşa de pe tort.

Scanned with OKEN Scanner

Îmi face plăcere să îţi spun că ultimii ani din viaţa mea au fost absolut minunaţi. Familia mea s-a mărit. Am ajuns să învăţ mai multe despre mine. Şi nu am terminat încă. De fapt, încă mă trezesc cu acelaşi gând pe care îl am în fiecare dimineaţă: „Buuun! Ce vom învăţa astăzi?"

Învăţarea ne ajută să ne îndreptăm către ceea ce urmează – şi faptul că ne îndreptăm către ceea ce urmează ne ajută să trăim.

Una dintre modalităţile de a continua să ne îndreptăm spre ceea ce urmează este aceea de a face un plan pe zece ani. De ce un plan pe *zece* ani? Ei bine, pentru că e pur şi simplu copleşitor să ne gândim la întreaga noastră viaţă. De asemenea, dacă ne concentrăm pe un interval prea scurt, ne simţim inapţi, de parcă nu am putea face nimic. Poţi face acest lucru chiar acum. Este simplu: scoate un stilou şi o foaie de hârtie şi scrie ce doreşti să faci în următorul deceniu.

Un plan pe zece ani lasă loc pentru toate. Garantează că va exista timp pentru femifestare şi pentru manifestare. Este o perioadă suficient de lungă pentru a ne menţine forţa vitală activată. Dar pe de altă parte, este şi suficient de scurtă cât să ne putem realiza planurile, să ne scuturăm de praf şi să planificăm din nou.

Planul meu actual pe zece ani implică transformarea în realitate a unui vis pe care l-am avut mult timp. Încă din anii 1970, mi-am imaginat un Sat pentru Medicina Vie, unde oamenii să se poată reuni pentru a practica starea de bine şi pentru a se simţi pe deplin vii. Va fi mai mult decât un simplu centru de vindecare; va fi o adevărată comunitate, în care corpurile umane vor fi recunoscute ca sanctuarele divine ce sunt. Oamenii din satul meu nu vor fi în război cu viaţa, ci mai degrabă îndrăgostiţi de ea. În satul meu, ne vom îndrepta spre viaţă – împreună.

Scanned with OKEN Scanner

În timp ce îţi creionezi propriul plan, te încurajez să îţi stabileşti obiective clare, lăsând în acelaşi timp destul loc misterului. Pentru că nu ştim niciodată când lucrurile se vor schimba brusc, când un lucru mai dificil va face loc pentru ceva nou.

Nu ştim niciodată când ne vom trezi vindecaţi în mod spontan. Nu ştim când vom fi binecuvântaţi cu iertarea sau când visul nostru se va împlini în sfârşit, manifestându-se în faţa noastră.

Tot ce ştim cu siguranţă este că se întâmplă ceva, iar noi suntem parte integrantă a acestui lucru.

Dar acum să revenim la prelegerea despre naşterea asistată de soţ. Am continuat să-mi sfătuiesc în tăcere copilul, în vreme ce Bill stătea liniştit lângă mine. Habar nu avea ce se întâmplă, în timp ce eu îmi mângâiam domol burta cu palmele. Când am simţit că este momentul potrivit, am început să apăs uşor fundul copilului. Am continuat să îl îndrum, vorbind în gând cu el.

„Ascultă-mă, puiule. Te pot ajuta să te orientezi, dar nu o pot face singură. Trebuie să te mişti, acum. Mişcă-ţi funduleţul acolo sus! Lasă-ţi capul jos; e timpul să înfrunţi viaţa!"

Dintr-odată, l-am simţit cum se eliberează sub mâna mea. Într-o clipă, s-a întors în pântecul meu, precum un peşte care ţâşneşte din apă. S-a aşezat o jumătate de secundă mai târziu, cu capul în jos şi fundul în sus. În timp ce corpul meu se adapta la noua lui poziţie, m-am lăsat pe spate şi am zâmbit.

Două săptămâni mai târziu, eu şi acel copil am trecut împreună prin experienţa naşterii. Înconjurată de familia noastră iubitoare, l-am primit pe fiul meu David în această lume minunată.

Sper sincer că, pe măsură ce mi-ai citit cuvintele, ai rezonat cu acestea – sau, dacă nu, sper că într-o bună

Scanned with OKEN Scanner

zi o vei face. Acestea sunt cele mai importante lecţii pe care le-am învăţat în cei 102 ani de viaţă. Ţi le ofer ca daruri. Fie ca tu să le primeşti cu bucurie.

Aşa cum l-am întors pe fiul meu, am lucrat prin aceste pagini pentru a te întoarce pe tine spre viaţă. Este un proces continuu. Este o practică pe care trebuie să o îmbrăţişăm iar şi iar. În cadrul procesului, suntem chemaţi să ne schimbăm radical, dar cu blândeţe modul în care vedem lucrurile, de la a crede că *noi suntem în viaţă* la a înţelege că *viaţa este în noi.*

Poate că legătura ta cu viaţa s-a clătinat doar puţin. Poate că te lupţi cu realităţile lumii aşa cum este ea. Sau poate că eşti precum majoritatea dintre noi, undeva la mijloc, trecând de la momente bune la momente mai puţin bune şi dorind să le dai sens tuturor. Oricare ar fi cazul tău, nu este prea târziu să te întorci spre forţa vitală din tine.

Fie că nu ai ştiut-o niciodată, fie că, pur şi simplu, ai uitat, îţi promit că viaţa este acolo, pulsând prin corpul şi sufletul tău, aşteptând.

Scanned with OKEN Scanner

MULȚUMIRI

Aproape de sfârșitul scrierii acestei cărți, am avut un vis.

Eram la o gală unde urma să primesc un premiu. Toată lumea era așezată la mese rotunde, iar cineva prezenta pe scenă. Masa mea era aproape de fundul sălii. Persoana de pe scenă m-a prezentat și m-a chemat să primesc premiul. M-am ridicat în picioare, în timp ce toată lumea din sală s-a întors să mă privească și a început să aplaude.

În acel moment mi-am dat seama că purtam o rochie lungă cu nasturi pe spate, de la gât până în talie. Tot în acel moment mi-am dat seama că lungul șir de nasturi era desfăcut.

Am rămas acolo în stare de șoc. Cum aveam să traversez acea sală imensă cu nasturii descheiați? Nu puteam ajunge la nasturi și mi-ar fi luat prea mult timp să-l potrivesc pe fiecare în butoniera sa, chiar dacă aș fi putut. Toată lumea mă privea și aștepta să pășesc pe acea scenă și să fac ceea ce venisem să fac.

Cu toate acestea, credința mă chema. Speranța mă chema. Ceva profund și adevărat, ceva dincolo de mine mă îndemna să încep să merg oricum. Așa că am făcut-o.

Când m-am îndepărtat de masă, am fost surprinsă să simt cum cineva se întinde în spatele meu pentru a-mi încheia nasturele de jos.

Am înaintat câțiva pași și am simțit un alt set de degete încheind următorul nasture.

Scanned with OKEN Scanner

Am continuat să merg în timp ce oamenii din sală mă aplaudau, iar fiecare persoană pe lângă care treceam îmi închidea un alt nasture de la rochie. Când am ajuns la marginea scenei, rochia era încheiată la nasturi de jos până sus. M-am simţit uşurată şi recunoscătoare. Ştiam că pot face ceea ce venisem să fac la gală: să urc treptele, să spun câteva cuvinte, să zâmbesc şi să accept premiul pe care îl câştigasem.

Dar aşa cum mi-a arătat visul, nu aş fi putut să o fac singură. Poate că niciunul dintre noi nu o face vreodată singur. Poate că cel mai important lucru pe care îl facem este în conexiune cu alţi oameni. Cel puţin aşa s-a desfăşurat viaţa mea. Nu-i aşa că este minunat?

Rând pe rând, îmi exprim recunoştinţa profundă faţă de toţi cei care au încheiat câte un nasture pentru ca eu să pot termina această carte. Prin intermediul lor am putut prezenta lumii această înţelegere a lucrurilor, din perspectiva mea. Doar cu ajutorul lor această carte a putut lua fiinţă.

Le mulţumesc mamei şi tatei, dr. Beth Siehl Taylor şi dr. John C. Taylor, care m-au învăţat nu numai despre iubirea necondiţionată, ci şi despre rolul ei sacru în medicină. Sunt recunoscătoare că am crescut alături de trei fraţi minunaţi, John, Carl şi Gordon, şi de sora mea iubită, Margaret, care mi-a rămas cea mai dragă prietenă până în ziua în care a murit. Pentru cea mai bună ayah din lume şi pentru soţul ei, Dar, care ne gătea tuturor torturi aniversare într-o cratiţă răsturnată deasupra focului şi care m-a învăţat de la început să iubesc curryul. Mulţumesc sătenilor, copiilor şi tuturor celor care au dat o mână de ajutor în taberele mobile, care mi-au arătat că o viaţă simplă poate fi o viaţă bună. Îi sunt recunoscătoare mătuşii Belle, care mi-a amintit să rezist şi să-mi păstrez credinţa, şi lui Harry Dean, al cărui simţ al aventurii l-am admirat întotdeauna.

Scanned with OKEN Scanner

Mulţumesc, de asemenea, domnişoarei McGee, care m-a învăţat să citesc şi chiar m-a încurajat în adolescenţă şi la vârsta adultă. Cu toţii aţi contribuit la o copilărie minunată care s-a transformat într-o viaţă minunată.

Lui Jadwiga Kushner, cea mai bună prietenă a mea din facultate, care cânta ca un înger, şi doctoriţei Jacqui Chavalle, colega mea de cameră din Franţa, a cărei viziune globală asupra vieţii m-a ajutat să mă simt mai puţin singură. Le sunt recunoscătoare mătuşilor mele Lou, Clara şi Lydia, precum şi familiei Siehl din Cincinnati, care ne-au sprijinit atât de mult pe mine şi pe Margaret în timpul facultăţii, când eram atât de departe de părinţii noştri. De asemenea, le sunt recunoscătoare lui Albert şi Louise Hjerpe, fără de care nu l-aş fi cunoscut niciodată pe Bill McGarey şi care au devenit o mătuşă şi un unchi minunaţi pentru mine, prin căsătorie.

Sunt veşnic recunoscătoare celei mai bune îngrijitoare pe care am cunoscut-o de la Ayah încoace, doamna Cain, care ne-a venit în ajutor în Wellsville şi a cărei viziune germană asupra gospodăriei, coacerii pâinii şi creşterii severe a copiilor ne-a permis să trecem cu toţii prin unii dintre cei mai obositori ani pe care mi i-aş putea imagina. Mulţumesc cumnatului şi cumnatei mele, John şi Irma McGarey, care ne-au devenit prieteni dragi. Cei doi deţineau Tastee Freez, dar, în ceea ce-i priveşte pe copiii mei, cea mai mare plăcere a fost faptul că aveau şi un televizor. Mulţumesc fiului lor, John B. McGarey, deţinătorul unui master în ştiinţe umaniste, care m-a sprijinit atât personal, cât şi profesional. Celorlalţi doi cumnaţi ai mei, locotenent-colonel Bob şi Jane McGarey, care au fost mereu acolo când am avut nevoie de ei. Şi colegilor mei din Wellsville, doctorii Bill şi Edith Gilmore, care au fost alături de mine în unele momente foarte dificile.

Scanned with OKEN Scanner

Lester şi Billie Babcoke ne-au devenit prieteni buni după ce ne-am mutat în Arizona şi ei au fost cei care mi l-au prezentat pe Edgar Cayce. I-am fost şi îi rămân profund recunoscătoare lui Edgar Cayce, ale cărui învăţături au fost atât de importante pentru filozofia mea. Sunt mândră să spun că fiul său, Hugh Lynn Cayce, mi-a devenit un prieten drag, căruia îi sunt, de asemenea, recunoscătoare. Apreciez modul în care Charles Thomas Cayce şi Kevin Todeschi au promovat şi perpetuat activitatea lui Hugh Lynn. Le mulţumesc lui Peter şi Alice Riddle, care au devenit membri ai familiei noastre extinse în acei ani. Şi trebuie să spun că toţi cei care au făcut parte, an de an, din grupul meu de studiu „Căutarea lui Dumnezeu" al Asociaţiei pentru Cercetare şi Iluminare (ARE*) mi-au devenit, de asemenea, prieteni pe viaţă. Doctorilor Norman Shealy, Evarts Loomis şi Gerald Looney, care au fondat Asociaţia Americană de Medicală Holistică (AHMA**) într-un weekend petrecut în Hemet, California, împreună cu mine şi cu Bill, şi oamenilor extraordinari care au trecut prin AHMA de-a lungul deceniilor le spun mulţumesc. Le sunt recunoscătoare tuturor celor care au contribuit la înfiinţarea, coordonarea şi participarea la conferinţe şi alte evenimente ale Academiei de Parapsihologie şi Medicină. Nu aş putea să-i enumăr pe toţi, aşa că voi mulţumi doar multitudinii de medici incredibili care s-au alăturat schimbării noastre de paradigmă care a devenit medicina holistică. Ştiţi voi cine sunteţi.

Clinica ARE a influenţat vieţile a nenumăraţi oameni, dintre care mulţi au venit să înveţe şi au plecat să împărtăşească lumii întregi ceea ce au

* Abrevierea denumirii în lb. engl., Association for Research and Enlightenment (n. red.).

** Abrevierea denumirii în lb. engl., American Holistic Medical Association (n. red.).

Scanned with OKEN Scanner

învățat.enumăraților oameni care au trecut pragul Clinicii ARE în calitate de medici, tehnicieni, asistente medicale, terapeuți, personal administrativ, pacienți, voluntari și susținători financiari le sunt profund recunoscătoare.

Fratelui meu, Carl, și organizației sale, Future Generations, care mi-a permis să îmi desfășor activitatea internațională. Și tuturor celor din întreaga lume care m-au influențat, m-au învățat, m-au format și m-au iubit de-a lungul anilor le mulțumesc din nou.

Lui Grace Page, cea care vreme de 40 de ani mi-a fost secretară credincioasă și care, prin devotamentul ei, m-a ajutat să-mi mențin vie viziunea, îi trimit o îmbrățișare până dincolo de mormânt.

Celor care au lucrat la crearea Scottsdale Holistic Medical Group, în special lui George Andres, Reni Simon și Joe Kalish, care ne-au ajutat să devenim operaționali în două săptămâni, și fiicei mele Helene, care este inima și sufletul acestui uimitor cămin de vindecare până în ziua de azi – nu găsesc cuvintele potrivite pentru a-mi exprima gratitudinea. Și tuturor celor care au lucrat acolo sau au trecut prin acele uși le sunt veșnic recunoscătoare.

Le mulțumesc celor care au participat la crearea Fundației Beth Taylor, devenită ulterior Fundația Medicală Gladys Taylor McGarey și care astăzi se numește Fundația pentru Medicină Vie, și celor care au lucrat vreodată în consiliul de administrație al acestei organizații minunate. Sunt prea mulți pentru a-i enumera, dar tuturor le sunt recunoscătoare, în special lui Bobbie Woolf, Jerome Landau, Fern Stewart Welsh, Barbarei Heinemann și lui Rose Winters, fără ale căror mâini de fier fundația nu ar fi devenit organizația incredibilă de astăzi.

Scanned with OKEN Scanner

Mă înclin în semn de respect în faţa celor care ne-au binecuvântat cu talentul lor muzical – în special în faţa lui Joyce Buekers, Steve Halpern şi Steve McCarty.

Celor care au văzut întotdeauna dincolo de prezent şi mi-au fost alături cu sprijinul lor emoţional, practic, pragmatic, spiritual şi financiar – în mod deosebit lui Ann McCombs, Dianne Schumacher, Mary Ann Weiss şi Frances Tesner: nu aş fi reuşit fără voi. Mulţumesc doamnei doctor Katey Hauser, care a ajutat ca mesajele mele să ajungă la alţii şi prin intermediul Instagramului, şi lui John Marshall, care mi-a făcut cu amabilitate masaje binefăcătoare, timp de decenii. Şi tuturor specialiştilor care au învăţat de la mine şi au dus ceea ce le-am predat eu în lumea largă: fără toate eforturile voastre, ale mele nu ar însemna mai mult decât un firicel de praf.

Tuturor celor care au condus şi au participat la multitudinea de conferinţe la care am participat an după an – simpozioanele organizate de Council Grove şi Clinica ARE, conferinţele Academiei de Parapsihologie şi Medicină, conferinţele ARE de la Asilomar, simpozioanele AIHM, simpozioanele Grupului de asistente medicale Therapeutic Touch şi multe altele –, am învăţat atât de multe la fiecare dintre acestea. Mă rog ca şi alţii să facă la fel.

Numeroşilor mei prieteni din Scottsdale şi nu numai – apreciez foarte mult dragostea voastră: Mantosh Devji, Doris Solbrig, Rita Davenport, James McCready, Mimi Guineri, Marlene Summers, Linda Landau, Lindsey Wagner şi Dianne Ladd. Şi tuturor celor pe care nu i-am menţionat, vă mulţumesc.

Preţuiesc căsnicia pe care am avut-o alături de dr. Bill McGarey şi nu regret niciun minut din ea. Sunt profund recunoscătoare pentru anii petrecuţi împreună, aşa cum sunt pentru libertatea pe care am revendicat-o după ce ne-am despărţit. Timpul petrecut împreună a

Scanned with OKEN Scanner

fost atât de important în viața mea, ca și în viața multor altora; se încadrează perfect în ansamblul general.

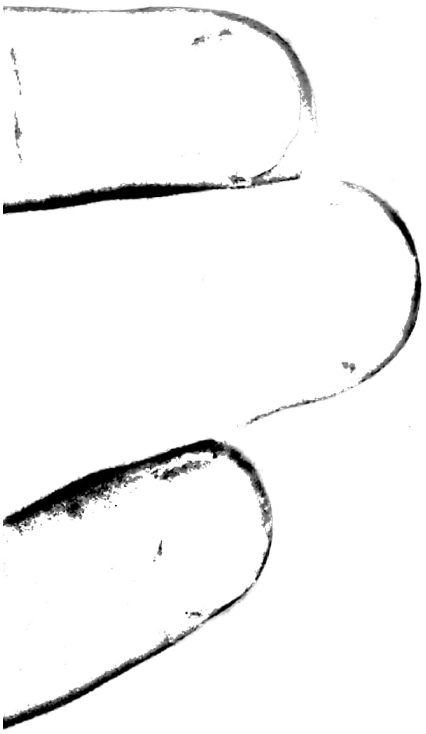
O parte din acest ansamblu mai larg include familia pe care am întemeiat-o. În dimineața de după împlinirea vârstei de 102 ani, m-am trezit și mi-am auzit copiii la parter. Atunci m-am întrebat: „Am murit și am ajuns în Rai?" Dar se pare că sunt încă în viață, iar acești copii minunați, care au trecut de 70 de ani, sunt de fapt ai mei. Le sunt recunoscătoare celor șase copii ai mei și partenerilor lor: dr. William „Carl" și Deedee McGarey, pastorilor John și Bobbie McGarey, lui Analea McGarey, lui Robert McGarey și Liei Nelson, dr. Helene Wechsler și Nick Ligidakis, și dr. David și dr. Lee McGarey. Mulțumesc tuturor nepoților mei: Gabriel Taylor, Julia McGarey, Timothy McGarey, John McGarey, dr. Martha McGarey, dr. Daniel Wechsler, dr. Andrew Wechsler, dr. Hannah Rabinovich, Jessica McGeverly și David McGarey. Încă învăț în fiecare zi de la cei 12 (și numărul continuă să crească!) strănepoți ai mei, precum și de la stră-strănepoți, care au început să sosească.

Această carte nu s-ar fi născut fără îndemnurile agentului meu, Douglas Abrams, care a crezut în mine de la început. Le aduc mulțumiri lui, precum și lui Rachel Neumann, Sarah Rainone și tuturor celor de la Idea Architects. Îi sunt recunoscătoare lui Jennifer Chan Tren, fără de care cartea mea nu și-ar fi găsit o casă la Atria, și lui Esme Schwall Weigand, ale cărei prime interviuri și schițe de proiect m-au ajutat să am o direcție clară. Mulțumesc lui Michelle Herrera Mulligan, editorul meu de la Atria Books, care mi-a dat o șansă, a întors formatul pe dos și a făcut lucrurile și mai bune. Mulțumesc lui Sarah Wright pentru cuvintele strălucitoare și lui Lynn Anderson pentru atenția la detalii. Un mulțumesc în plus fiului meu John, care a aranjat totul. Și îi mulțumesc lui Kathryn Chandika Liedel, care a reușit să dea

Scanned with OKEN Scanner

sens cuvintelor mele văzându-mi mai întâi sufletul, apoi scriind totul.

Mulţumesc tuturor provocărilor vieţii mele, care mi-au fost dascăli, şi tuturor momentelor minunate care mi-au dat puterea de a le înfrunta. Cred că şi mai multe momente frumoase vor urma.



Scanned with OKEN Scanner

NOTE

1. Aliya Alimujiang et al., "Association Between Life Purpose and Mortality Among US Adults Older than 50 Years", *JAMA Network Open* 2, no. 5 (24 mai 2019): e194270, https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2019.4270.
2. Randy Cohen, Chirag Bavishi şi Alan Rozanski, "Purpose in Life and Its Relationship to All-Cause Mortality and Cardiovascular Events: A Meta-analysis", *Psychosomatic Medicine* 78, no. 2 (februarie–martie 2016): 122–33, https://doi.org/10.1097/psy.0000000000000274.
3. Patricia A. Boyle et al., "Effect of Purpose in Life on the Relation Between Alzheimer Disease Pathologic Changes on Cognitive Function in Advanced Age", *Archives of General Psychiatry* 69, no. 5 (mai 2012): 499–504, https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.1487.
4. Elsevier, "Volunteerism: Doing Good Does You Good," *ScienceDaily*, 11 iunie 2020, www.sciencedaily.com/releases/2020/06/20061109 4136.htm.
5. Yogini V. Chudasama, Kamlesh K. Khunti, Francesco Zaccardi, Alex V. Rowlands, Thomas Yates, Clare L. Gillies, Melanie J. Davies şi Nafeesa N. Dhalwani, "Physical Activity, Multimorbidity, and Life Expectancy: A UK Biobank Longitudinal Study." *BMC Med* 17, 108 (2019), https://doi.org/10.1186/s12916-019-1339-0.
6. James Ducharme, "5 Places Where People Live the Longest and Healthiest Lives," *TIME Magazine*, 15 februarie 2018, https://time.com/5159852/the-surprising-secrets-to-living-longer-and-better/.

Scanned with OKEN Scanner

DESPRE AUTOARE

Dr. Gladys McGarey, medic şi homeopat, s-a născut în 1920 şi este recunoscută la nivel internaţional drept mama medicinei holistice. În calitate de fondator diplomat al Consiliului American de Medicină Holistică, a avut un cabinet de medicină de familie timp de peste 70 de ani, vreme în care a susţinut neobosit medicina holistică, naşterea naturală şi parteneriatul medic–pacient. Este cofondatoare şi fostă preşedintă a Asociaţiei Americane de Medicină Holistică (numită în prezent Academia de Sănătate şi Medicină Integrativă), cofondatoare a Academiei de Parapsihologie şi Medicină şi a fost unul dintre primii medici occidentali care a utilizat în mod regulat acupunctura în Statele Unite. Dr. Gladys a fost, de asemenea, unul dintre primii susţinători ai naşterii la domiciliu. Printre inovaţiile sale în domeniul naşterii naturale se numără programul Baby Buggy, fondat în 1978, care includea un vehicul paramedical de transport şi urgenţă complet echipat pentru naşterile la domiciliu şi a determinat sistemul medical din statul american Arizona să primească partenerii femeilor însărcinate în sălile de naşteri.

În 1970, a fost cofondatoare a Clinicii ARE din Scottsdale, Arizona, unde a depus o activitate de pionierat în integrarea practicilor medicale alopate şi holistice, punând bazele schimbării culturale care recunoaşte modalităţile medicale alternative şi holistice. De asemenea, a fost cofondatoare a Scottsdale Holistic Medical Group. Activitatea doamnei doctor Gladys continuă prin intermediul Fundaţiei pentru Medicina

Scanned with OKEN Scanner

Vie, o organizaţie nonprofit care îşi propune să extindă cunoaşterea şi aplicarea principiilor holistice prin cercetare ştiinţifică şi educaţie.

Scanned with OKEN Scanner

Dr. Gladys McGarey s-a născut în 1920 în India, într-o familie de misionari. Fiica unor medici osteopați, ea a decis să le calce pe urme și să urmeze o carieră în medicină. Și-a obținut diploma la Woman's Medical College din Pennsylvania într-o epocă în care femeile încă nu aveau dreptul să aibă propriul cont bancar și, în timp, a devenit unul dintre cei mai cunoscuți specialiști în medicină holistică și integrativă din SUA.

Cofondatoare a Asociației Americane de Medicină Holistică, **dr. McGarey** a promovat permanent o perspectivă diferită asupra sănătății și vindecării, ce presupune grija pentru minte, suflet și trup, folosind atât tratamente clasice alopate, cât și metode din medicina orientală, cum ar fi acupunctura și practicile spirituale.

Scanned with OKEN Scanner

Cultivă-ți energia vitală și regăsește-ți bucuria de a trăi!

Dr. Gladys McGarey, centenara considerată mama medicinei holistice, ne invită să ne vindecăm viața, nu doar bolile, cu ajutorul celor **6 secrete ale longevității** și vitalității, identificate la capătul unei vieți și al unei cariere extraordinare. Cofondatoare a **Asociației Americane de Medicină Holistică**, ea împletește în această carte lecții din filozofia orientală și cunoștințe din medicina occidentală pentru a oferi recomandări practice tuturor celor care își doresc să își cultive forța vitală și să-și mențină sănătatea la orice vârstă.

Inspirat de mai bine de un secol de experiență, acest volum este o pledoarie pentru vindecarea ființei umane ca întreg, **un adevărat ghid pentru îngrijirea corpului, a minții și a sufletului**.

*„În multele sale decenii de practică, **dr. Gladys McGarey** a înțeles că abordarea specifică medicinei clasice, cea predată în școli, care este pur bazată pe vindecarea bolilor trupului, nu este întotdeauna și cea mai eficientă. Tratarea pacientului ca un întreg, nu doar a simptomelor bolii de care suferă, este de multe ori răspunsul spre vindecare."*

— Acad. Prof. Dr. Leon Dănăilă

BOOKZONE

Categorie de pret
I BIS
MEDICINA
Pretul de vanzare cu TVA corespunde
acestei categorii de pret il regasiti la
pe afisul cu lista categoriilor de pret
2 000001 127995

Scanned with OKEN Scanner